

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 24/Mar/2025/vol.822



## アレッタ Aletta (群馬県 埼玉県 茨城県 他)

名前を聞いてその姿を見ると、一見外国の野菜？と、思ってしまうのですが、実は日本で生み出された国産野菜です。比較的新しい品種の野菜で、見た感じは小さな蕾(ブロッコリーニ)が付いた葉野菜の様です。しかしブロッコリーニがブロッコリーと中国野菜の芥藍(かいらん)の掛け合わせで、主に茎と蕾の部分を食べるのに比べ、「アレッタ」はブロッコリーとケールを掛け合わせて作られており、茎も葉も、勿論蕾の部分までも無駄なところ無く全て調理でき、柔らかく食せるのも魅力です。青々と茂り、幾分野性味も感じられるようなちりめん状の大ぶりの葉からは想像もできませんが、茹でてでも少し歯ごたえが残るぐらいで、あまり退色せず濃い緑色の姿を残します。オイルとの相性も良く癖もない為、和食から洋食、中華、ジャンルを問わずお使いになれます。ご存知のようにブロッコリーとケールは、野菜の王様ともいわれるぐらいの機能性野菜。カロテンやビタミン K など栄養価も豊富で、体にも美容にもよい健康野菜です。熱を加えると甘みも増して、スチームして温サラダや、豪快に炒めたり茹でて和え物にと、お料理に清々しい美しい緑を添えるには最適な素材と言えるでしょう。