

【仙台エリアお薦め食材 仙台市西部地区の「つるむらさき」】Facebook 掲載日：R4. 7. 27

仙台地方振興事務所管内のお薦めの旬な食材、今回は「つるむらさき」をご紹介します。

夏にスーパーなどで並ぶことのあるツルムラサキ。見たことはあるけれど、食べたことはないという人もいるのではないのでしょうか。実は宮城県の生産量、全国第2位なんです！

仙台市西部地区でツルムラサキを栽培する庄子政喜さんに、その魅力を教えていただきました。もともと稲の育苗などで使っていたハウスの空き期間を活用して、8年ほど前から栽培し始めたとのこと。収穫は7月初めから本格的に始まり、8月に最盛期を迎え、10月末まで続く予定です。今ではすっかりベテランの庄司さんは、一つ一つ丁寧に収穫していきます。

ツルムラサキは健康食材として注目される野菜です。ビタミンやカロテンを多く含み、カルシウムはホウレンソウの約4倍！加熱すると香りとぬめりが出て、独特の食感に。和え物、天ぷら、お浸しなど、さまざまな料理で味わうことができます。庄子さんのお薦めは、さっとゆでた後に刻んで、メカブと混ぜて食べること☆

手軽に栄養の摂れる野菜として、日々の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか♪

■問い合わせ

- ・ 仙台農業協同組合 TEL：022-236-2411
- ・ 宮城県仙台地方振興事務所 TEL：022-275-9140

#仙台エリアおすすめ食材 #つるむらさき #宮城県産 #仙台市西部地区 #JA 仙台
#健康食材 #ビタミン #カロテン #カルシウム #お浸し

