海外野菜を作ろう！食べよう！

スイスチャード

カラフルで鮮やかな茎が最大の特徴！
ほうれん草に似た味わいがあります。
暑さ寒さに強く、
暖地では周年栽培できることから
和名は「不断草」と言われています。

葉類が不足する夏にも収穫できるため、
近年人気が高まっている野菜のひとつ。
幼葉～30 ㎝程度まで幅広い大きさで収穫
でき、柔らかい幼葉はベビーリーフとして
サラダで食べることができます。

トヨタネ 野菜ソムリエ考案

オススメの食べ方

【スイスチャードの彩りパスタ】

《材料》 2人分
スイスチャード…4 枚
パスタ…200g
ベーコン…3 枚
オリーブオイル…大さじ 2
すりおろしニンニク…
小さじ 2
鷹の爪…小さじ 1
塩コショウ…適量

《作り方》
① スイスチャードを 4 ㎝、
ベーコンを 1 ㎝幅に切る。
② お湯に分量外の塩を入れて、
パスタを表示位時間通りに茹でる。
③ フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニク、鷹の爪を炒め、香りが出てきたらベーコンを入れ、焼き色がつくまで炒める。
④ ③にスイスチャードを入れ、さっと炒め合わせる。茎から先に炒め始めると良い。
⑤ ④にパスタの茹で汁をお玉 1 杯分加え、よく混ぜて乳化させる。
⑥ パスタを加え、塩コショウで味をととのえる。

☆POINT☆
スイスチャードに含まれるカロテンは、オリーブオイルを使用して調理すると効率的に摂取できると言われています。彩りを良くするためには、複数色を使用しましょう！
茎から炒めることで、葉の炒めすぎを防ぐことができます。