



当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No. 10

しばれほうれん草のしゃぶしゃぶ | 所要時間 20分 1人分 130kcal

冷え込む季節には、やはり「お鍋」です。

たっぷり野菜を食べられる“ヘルシーで簡単”なレシピ。冬季限定「しばれほうれん草」の甘みと歯ごたえのある食感をお楽しみください。

INGREDIENTS

	2人分
しばれほうれん草	2株分
人参	1/2本
しめじ	1パック
白菜	1/4
軟白長葱	1/2本
豆腐	半丁
しらたき	1袋
ポン酢	適量

PROCESS

- 1 しばれほうれん草は、よく洗って根を落とし大きめに切っておく。
- 2 鍋に水をはり中火にかけて沸騰したら、しばれほうれん草以外の材料を入れる。
- 3 全体的に火が通ったら、しばれほうれん草をお湯につけて“しゃぶしゃぶ”し、野菜とともにポン酢をつけていただく。



●来歴

ほうれん草の原産地は西アジア。イラン（ペルシャ）を經由してアジアでは東洋種が、ヨーロッパでは西洋種が生まれました。日本への伝来は16世紀の中頃で、現在は東洋種のと西洋種の交配種が主流となっています。

●東川産しばれほうれん草の特徴

縮みほうれん草とも呼ばれる「しばれほうれん草」。東川町では北海道の方言「凍てつく」を意味する“しばれ”を用いています。ほうれん草は寒気に当てることで凍結から身を守ろうと葉を縮めます。そうすることで、夏のほうれん草より葉に厚みがでて、甘く、柔らかいが歯ごたえのある食感になります。

●選び方

葉先がピンとみずみずしく、濃い緑色をした肉厚なもの。根の赤みが強く、切り口が大きいものを選ぶと良いです。