



カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

イラスト：小林裕美子

カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】2～4月ごろ

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウム、アミノ酸イソシアネートなど



見分け方

葉が鮮やかで濃い緑色

葉のつやがあり葉先までピンと立っているものが新鮮

ポイント!

育ち過ぎたものは硬く縮みついては長過ぎず茎が太くないのが適当かい

葉や切り口が変色なくみずみずしい

保存方法

冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで包んで葉を入る

1～2日で食べたいなら

長期保存
水洗いして水気をよく絞って冷凍庫へ
袋詰め期間は1か月以内を目安に
凍らせる時は水につけて凍らせると味が落ちない

カラシナのチカラ

β-カロテン
ビタミンC

免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある。風邪予防効果も。

カルシウム、ビタミンK

骨や歯の強化、健康に役立つ。

カリウム

降圧作用で高血圧予防。むくみの解消にも。

アミノ酸イソシアネート

辛味成分。食欲増進や抗菌作用。

ビタミンU

胃粘膜の修復に役立つ。

葉酸

新陳代謝や成長促進。造血作用で貧血予防に効果的。妊婦にお勧め。

カラシナのいろいろ

カラシナ

爽やかな辛味が特徴。葉は濃い切れ込みがあり、濃く鮮やかな緑色のつやが特徴。漬物、炒め物などに利用できる。葉はカラシナとも呼ばれる。

レッドマスタード

赤色の葉が特徴。主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される。全体が赤紫色または緑色のベースに赤が入ったものなどさまざま。

タカナ

カラシナの一類。葉は肉厚で幅広い。独特の辛味が特徴。漬物に加えておにぎりの具やラーメンのトッピングに。

博多つばき菜

大型カラシナの一類。上部が緑色で根元が白色。葉の付け根から出る脇芽を食べる。コリコリした歯ごたえ、甘味と程よい辛味が特徴。

ハラダからし菜

生食向き。見た目は水菜に似て切れ込みの深さ、歯ごたえが異なる。葉と根が特徴。ほんのりした辛味とシャキッとした食感が特徴。

マスタードグリーン

生食可能。強い辛味が特徴。西洋カラシナの葉は美しい緑色で、薄切が広く人気。サラダやスープなどの具としても。

ワサビナ

カラシナの近縁から誕生した。切れ込みが深いため辛味がある。切れ込みの深いハラダからし菜が特徴。生食で歯ごたえが良い。

楽しみ方・食べ方のコツ

ハラダ

葉や茎が細く柔らかい。ハラダ茶にも使う。

炒め物

パスタや魚肉料理の付け合わせ。酸やかな風味が食欲を促進。

おひたし・お漬物

おひたしは辛味がアクセント。ゆで過ぎないのがコツ。

煮物(鍋の具材)

みぞれの具に。

やわらかく下処理

水で湯通ししてからおろしてから使用。蒸気が弱く風味も引き立つ。炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意。

漬物

塩漬やゆず漬が一般的。おろしてから漬けます。辛味が生きる。

カラシナのじみツ

歴史

アブラナ科の野菜から分化。「ワサビナ」と「クワカラシ」の自然交雑と考えられている。

日本へは中国から伝来。平安時代の『本草和名』

「芥」の漢字で「加良文(カラシ)」

タカナは「菘」の漢字で「加良菜(タカナ)」

花が咲く前の香気。2～3月ごろが一番の旬。

葉・茎・種を食される食用な食材

葉菜を食用にするのは中国で、からしやマスタードに利用される種は主にインドや欧州で進化。

種を粉末にして「和からし」に。