

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベツタブル ライフ

## ツルムラサキ

～夏が旬の緑黄色野菜～

イラスト：小林裕美子

### ツルムラサキのプロフィール

【分類】ツルムラサキ科ツルムラサキ属

【原産地】東南アジア熱帯地域

【おいしい時期(旬)】夏(6～9月ごろ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、  
ビタミンK、カルシウム、カリウム、  
食物繊維など

解説：KAORU

### 選び方

葉が濃い緑色  
で鮮やか

葉が肉厚でつや  
がある

葉や切り口がみずみずしく、  
乾燥していない

葉が変色したり、枯  
れている部分がある  
ものは避ける

若くて柔らかいものがお薦  
めの成長し過ぎると硬くなり  
食味も落ちる

### 保存方法

#### 冷蔵保存

湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで  
包みポリ袋に入れる(水分保持できるように  
特に切り口はしっかり覆う)

#### 野菜室へ



乾燥しやすく日持ちしないので  
2～3日で使い切ろう

根の部分を下にして立てると鮮度  
劣化しにくく茎も曲がりにくいよ

#### 冷凍保存

#### 冷凍時のゆで方

- (1)よく洗って葉と茎に分ける
- (2)沸騰したお湯に塩を入れ、先に茎を  
ゆでる。30秒ほどで葉を入れて15秒ほど  
一緒に硬めにゆでる
- (3)冷水で冷まし、水気を絞って、食べや  
すいサイズに切る
- (4)小分けにしてラップで包み、冷凍用  
保存袋に入れて冷凍庫へ

#### ポイント

少し硬めにゆでるのがポイントの  
解凍後も特有の食感を楽しめる  
スープや炒め物は凍った状態で  
調理可能

食感を生かすため  
加熱し過ぎに注意

### ツルムラサキのチカラ

葉野菜が不足する  
夏の緑黄色野菜

骨の健康維持に役立つ  
ビタミンKやカルシ  
ウムも豊富で「骨粗  
しょう症予防」骨や  
歯の強化に

高血圧予防やむくみ解消に  
作用するカリウムも多く含有



がんなど生活  
習慣病予防に  
効果が期待

抗酸化作用  
があり老化予防  
や免疫力向上に  
効果的なβ-カ  
ロテンやビタミン  
Cが豊富

便秘解消や肥満予防に効果的  
不溶性食物繊維が多く含まれる

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 旬

夏がおいしい!  
暑さと湿気がある場所  
で盛んに成長



葉はやや肉厚で、茎  
も太めなので食感  
が良い。ほんのり土  
のような特有の香り  
と粘りも特徴

#### 調理法

##### 下ゆで

茎が太いので葉と  
茎を別々にゆでる

##### ゆで過ぎに注意

食感や食味が落ちるので2～3分程度で!

##### 油と好相性

ごま油で炒めてニンニクで風味を付け  
たり、天ぷらなどにすると特有の香りは  
気にならない

##### 注意点

生のまま炒める際も葉と  
茎を分けて、先に茎を炒め  
ると火の通りが均一に

β-カロテンは油と調理す  
ることによって吸収率がアップ!



#### 幅広いメニューに♪

ホウレンソウや小松菜な  
どの葉菜類と同じような  
幅広い使い方



おひたし みそ汁



かき揚げ ごまあえ



みそ炒め パスタ

### ツルムラサキのいろいろ



#### 赤茎種

紫色が特徴の赤紫  
色の茎と緑色の鮮  
やかな葉の色合い  
が美しく、観賞用とし  
ても利用される



#### 緑茎種(青茎種)

国内で多く流通する鮮  
やかな緑色のツルムラ  
サキ。加熱すると粘りが  
出て、しっかりとした食感  
を楽しめる

### ツルムラサキのビミツ

原産地の東南アジアではホウレンソウのような扱い方を  
することから「インディアン・スピナッチ」とも呼ばれる



#### 日本での歴史

##### 平安時代

『本草和名』

ツルムラサキの中国名

「落葵」の項目に「和

名 加良阿布比(から

あふひ)」と記述あり



##### 江戸時代

『新刊多識編』(1631年)

日本名「豆留年良佐岐(つる

むらさき)」と登場

江戸時代には伝わっていた

と考えられている

貝原益軒『菜譜』(1704年)

「わかき苗も、葉もくらうべし」

##### 現代

野菜として浸透

したのは1970年

代以降