

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ



イラスト：小林裕美子

クレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのプロフィール

- 【分類】アブラナ科オランダガラシ属
- 【原産地】欧州中部、中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】春(4～6月)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート

解説：KAORU



選び方

葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある

よく枝分かれしている(節の間隔が狭い)

香りが強い

茎は余分なひげ根がなく締まっている

茎はあまり太くない方が口当たりは良い

NG
切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている



クレソンのヒミツ

ハウス栽培



現在出回っているクレソンの多くがハウス栽培で通年入手できる

ハーブの仲間

ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴

欧州原産の水生植物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生



清流のある場所に自生することから欧州では「ウォーターグレス」と呼ばれる

和名：オランダガラシ
オランダミズガラシ
西洋せりなど

露地物は3～5月が色鮮やかで柔らかいので「サラダ」や付け合わせに最適!

欧州

古くから薬用として健康効果が期待されていた

日本

明治時代初期に伝来。当初は日本人向けの洋食文化の広がりとともに普及



若いうちに収穫した「サラダクレソン」茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい



保存方法

冷蔵保存

ガラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存

水辺育ちの野菜
水は毎日取り替えてね



時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ

元気がないときは使う前に水に浸しておく

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合わせ

定番ステーキなど肉料理

レフォール(西洋ワサビ)のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良い。脂っぽさを緩和



魚料理の臭み消しにも!

サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用

他の野菜と組み合わせても彩り豊かに



オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!

ドレッシング/ソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、ためて堅い茎も比較的食べやすくなるよ

おひたし

さっとゆでておひたしやあえ物に



炒め物

オリーブ油、カーリウクと炒めてソテーに



揚げ物

粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに



スープ

ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに刻んでスープの浮き実に



クレソンのチカラ

ビタミンK

血液の凝固や骨の形成をサポート

ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌には鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

カリウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ解消にも効果的

β-カロテン

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力も向上

カリシウム

骨の強化と健康維持に、精神を安定させる効能も

葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

アリルイソチオシアネート

辛味成分。抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある

