

図解せ野菜博士！

三つ葉の巻

お問い合わせはコチラまで…

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課

参考文献 ・高橋書店「からだにうれしい野菜の便利帳」監修 板木利隆
・参考サイト・農林水産省-統計情報 野菜生産出荷統計(平成23年産)
・野菜ナビ 他

担当:澤田

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

東京たまお(25)

1.たまおが『三つ葉』について考える

三つ葉 セリ科 日本を含む東アジア原産

日本では古くから野草として自生し、食用されてきましたが本格的な栽培は江戸時代から始まったとされています。1本の茎に3枚ずつ葉がつくことが名前の由来であり、爽やかな香りとみずみずしい緑、シャキッとした歯ごたえは日本料理を引き立てる名脇役です。

○多摩青果の入荷状況 ——品目別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合

糸三つ葉 主な産地 静岡県 埼玉県 千葉県 色の基準 0% ~10% ~15% ~20% ~30% 30%超

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

← 1年を通して入荷があります →

根三つ葉 主な産地 茨城県 岩手県

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

旬!

切三つ葉 主な産地 茨城県

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

12月と1月だけで年間の入荷量の8割超を占めます!

多摩青果に入荷する三つ葉は大きく分けて3種類あります。

糸三つ葉の入荷の割合が最も高く、三つ葉の全入荷量のうち93.3%が糸三つ葉となっており、その中でも静岡県産が54%と大半を占めています。根三つ葉の入荷量は50%が茨城県産が占めており、切三つ葉の入荷量の93%も茨城県産となっています。

2.『三つ葉』をもっと知ろう!

○三つ葉の種類

糸 三つ葉



一般的な三つ葉。近年は水耕栽培が主流になり、1年を通して入荷があります。

根 三つ葉



土寄せし、軟白栽培している為、茎の下部は白くなっています。糸三つ葉に比べて風味が強いのが特徴です。

切 三つ葉



遮光軟白した三つ葉の根元を切ったもの。関東地方のお雑煮には欠かせません!

○実際に食べてみると…???

糸

葉は小さく、やわらか。茎が非常に細い。

香りは他2種類と比較すると控えめ。

茎が細いため、繊維も噛み切りやすく食べやすい印象。

根

葉は大きくかたい。茎も太く、しっかりしている。

葉の香りはとても強いが茎の香りは控えめ。

茎の繊維がかなりしっかりしており、主張が強め。

切

葉は大きいはやわらかめ。茎は太い。

葉の香りだけでなく茎の香りも強い印象。

根三つ葉ほどではないものの、繊維の主張が強くシャキシャキ食感。

3種類とも、そのまま嗅いだときより、口に入れて噛んだ瞬間が一番香りが立ちました。三つ葉の香りや存在を強く感じたい時には根三つ葉か切三つ葉、三つ葉の存在が控えめでいい場合や三つ葉が少し苦手な方には、糸三つ葉がおすすめです。

3.実践!たまおの『三つ葉』鉄板レシピ

こちらのレシピの詳細はHPにて公開!



根っこも使ってしっかり一品

根三つ葉の **きんぴら**

和食だけじゃないんです
三つ葉の **ジェノベーゼ**



緑が鮮やかな野菜スイーツ
三つ葉の **パウンドケーキ**