

ミズナ 水菜

アブラナ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 秋冬, 株式会社メディアファクトリー
板木利隆(監修)(2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
群馬												
埼玉												
東京												

○産地情報

茨城：ハウス栽培で、通年入荷が安定している一大産地。

首都圏へのアクセスの良さを活かし、関東地域での水菜ブーム後に急激に生産量を伸ばした。小株の状態で見れば、葉はやわらかく、茎はシャキシャキ。

群馬：冬期を中心に入荷があり、需要期を支える産地

埼玉：関東地域での水菜栽培の先駆け産地といわれている

東京：近在野菜として入荷があり、地産地消を推進

水菜

葉先の切れ込みが深く、葉柄が細長い。

歯ざわりが良く、アクがない。

冬に霜に当たるとやわらかくなり、うま味が増す。

露地栽培は茎が太く、全体的に重量感があり

味や香りも強い。水耕栽培は株が小さく、クセがない。

より細くてやわらかく、サラダに最適な「サラダ水菜」もある。



○水菜の選び方と保存方法

選び方	葉が鮮やかな緑色、茎は白くつややかで白と緑のコントラストがはっきりしているもの。みずみずしく、ハリと弾力があり先までピンと真っ直ぐなもの。	
保存	生	新聞紙で包み、ポリ袋に入れ立てて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	食べやすい大きさに切り、水気を取りフリーザーバッグに入れて保存

○歴史

京都原産で古くから栽培されていた京野菜。

関西以外の地域では「京菜」とも呼ぶ。

作物の間に水を引き入れて育てたこと、肥料を使用せず水と土で栽培したことから「水菜」と名付けられた。

マヨネーズの広告でサラダとして登場したことをきっかけにサラダ野菜として人気定着し、夏はサラダ、冬は鍋と一年を通して需要が高まった。

現在では西欧でも「ミズナ」として人気がある。

○水菜の仲間

「赤軸水菜」は茎が赤紫色の品種。

「アントシアニン」という紫色の色素を含む。

酢漬けにするとより色が鮮やかになる。



「壬生菜」は水菜から分かれた変種で、京都の壬生付近原産。辛味や独特な香りがあり、葉は細長い楕円形でやわらかい。千枚漬けに添えられている。

