

わさび菜



実家のある滋賀県草津市の「道の駅草津」で「わさび菜」を見つけました。聞き覚えのない野菜でしたが、調べてみると、以下のようなことがわかりましたので、紹介します。

わさび菜（ワサビナ）は、九州で在来種の「からし菜」から生まれた変異種を育成されたものとされており、葉が、長く伸び、ギザギザのフリル状になるのが特徴で、からし菜特有のピリッとした辛みを持っ

ています。生産は、九州から東北地方まで広く生産されていますが、草津市では「愛彩菜」と呼ばれ、地域ブランドの野菜として生産されています。わさび菜は通年市場に出回っていますが、秋から春にかけてが多く出回る時期です。露地栽培の物は晩秋の11月頃から翌3月初旬頃までが旬となります。特に、わさび菜の辛さは、アリルイソチオシアネートという成分ですが、これは寒さにあたる期間が長いほど増えるので、冬の後半ほど辛みが強くなります。保存は乾燥に弱いので濡れた新聞紙などで包み、ビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れておきます。

葉がフリル状で、かつギザギザがあるので、サラダにして盛り付けた時もエンダイブのようにボリューム感が出ます。わさび菜にもからし菜特有のピリッとくる辛さがあり、肉料理にとってもよく合い、サラダ、鍋、天ぷら、炒めものなど様々な料理に合う万能野菜です。ビタミンB2、カロテン、ビタミンCなどが豊富で、カルシウムはほうれんそうの2~3倍あります。ただし、日本食品標準成分表（八訂）には掲載されておらず、からし菜、高菜に近いと思われます。

<引用文献>

旬の食材百科

<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegetable/wasabina3.htm>

草津あおばな館

HP<http://www.aobanakan.jp/taste-kusatsu/>

（文責：研究教育 谷口信子）

<ワサビ菜と豚肉の生姜焼き>

