

あしたばをおいしく食べるコツ



あしたばの選び方

葉の色が薄く茎は細いものを選びましょう。



一番おいしい季節は新芽の出る3月から初夏にかけて。

夏場は新芽が出にくいので硬くて苦味が強く、さらに、葉が痛みやすいので店頭にはあまり並びません。

あしたばの保存方法

新聞紙で巻いて野菜室で保存しましょう。



あしたばを買ってきたらビニール包装を取り除き、新聞紙で直接巻いて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

こうすると水分が保たれて、新鮮さが長持ちします。

味の特徴



歯ごたえがあり、軽い苦味と独特の香りがします。

ほうれんそうなどに比べ、硬くてしっかりしており、熱を通しても歯ごたえが残りやすいのが特徴。軽い苦味と独特の香りがあります。

葉の特徴

熱を通すときは短時間で。炒め物や煮込み料理には、最後に加えましょう。熱を加え過ぎると栄養が逃げるうえ、歯ごたえや色も悪くなってしまいます。

茎の特徴

意外にクセがなく、食べやすい。茹でるとアスパラのような食感です。

クセをやわらげるための調理のポイント

調理次第でクセをやわらげることができます。

体には良くても、あのほろ苦さや香りはちょっと……という人には、調理法を工夫することで、あしたば特有のクセをやわらげることができます。

① 茹でる



沸騰した湯に茎をつけ、30秒くらいしてから少し柔らかくなったなら、全体を入れます。

※湯に入れたら、ひと息置いて、再び湯が沸いてくるくらいで取り出します。

ほうれん草くらいの茹で時間では硬過ぎて、他の食材や味と馴染まないで、注意！

② 水にさらす



粗熱がとれるまで、30秒～1分、水に漬けます。

しっかり水にさらすことで、臭味がやわらぎます。

③ 切る



軽く水を絞ってから切ります。

細かく切ったほうが、④で絞るときに臭味が出ていきやすくなります。

④ 絞る



切った後でもう一度水気をギュッとしぼると、臭味がやわらぎます。