

日本の野菜“みつば”料理試食会・開催！

アメリカではガン予防のために国民1人あたりの野菜消費量が年々増加しているのに対して、日本では年々減少し現在では日米の消費量は逆転しています。(図)

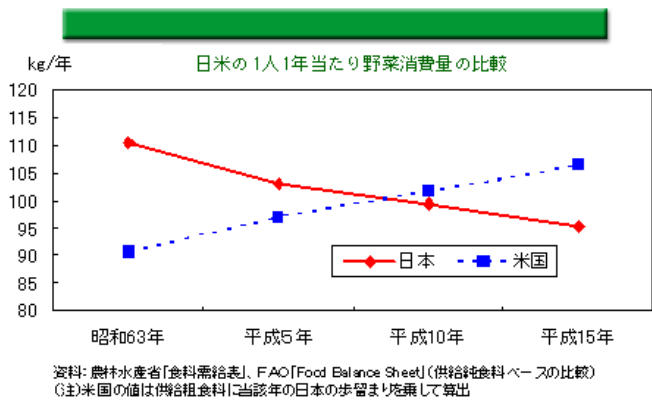
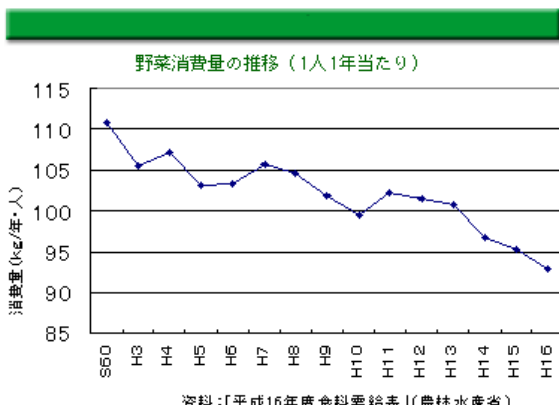
そこで野菜の消費拡大は”まず身内から”ということで、「水耕みつば」を使った料理の社内試食会が行われましたので紹介させていただきます。みつばは“日本古来の野菜”で、ビタミンAやカルシウム

が豊富で体の免疫力を高めたり、香り成分のクリプトテンは神経を沈める働きがあるそうです。

みつばの香り・味・色・食感すべてを網羅する料理はなかなか難しい様ですが、特長を生かした約20種類の料理やお菓子が並べられました。投票の結果、①みつばもち②みつばオムレツ③レンコンのごまマヨネーズ和え④豚肉の和風ステーキみつばソースかけ

⑤パウンドケーキが上位で、みつばをペースト状・パウダー状に加工して菓子・パン・スープ等に使用したものが利用範囲も広く好評でした。なお、好評だった料理についてはレシピを後日ホームページに掲載する予定です。

また、みつば以外の水耕野菜料理の試作も今後行う予定です。ぜひお勧めのレシピがございましたらお寄せください。(編集子)



**全国大会のお知らせ**  
 今年10月に名古屋周辺で開催する準備を始めました。詳細は追ってご連絡いたしますが、ご要望等がありましたらお寄せください。