



## ちぢみほうれん草 と エビの水餃子

Let's cooking



材料 (2~3人前)

- ちぢみほうれん草……………200g
- エビ……………170g
- ひじき(あらかじめ水でもどしたもの)……………150g
- 長ねぎ……………10cm
- しょうが……………20g
- 餃子の皮……………15枚
- ごま油……………大さじ1
- 調味料(塩、しょうゆ、酒、こしょう)各少々
- 餃子の皮用つけ水(水…大さじ3、小麦粉…小さじ1)
- ※ラード……………大さじ2

- お好みタレ
- みそタレ (みそ…大さじ3/酢…大さじ3/砂糖…大さじ1.5/水…大さじ3/ごま油…大さじ1/ラー油…少々/コチジャン…小さじ1)
  - ※甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1
  - 大根おろし(しょうゆ、酒各少々)
  - しょうゆダレ(しょうゆ、酒、ラー油各適量)
  - ポン酢
  - ゆず(すりおろしたものを)適量

### つくりかた

- ① ちぢみほうれん草は塩を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとり水気をきる。細かく刻み、もう一度水気をきる。
- ② エビは背わたをとって細かく刻む。あらかじめ水でもどしておいたひじきも細かく刻む。
- ③ 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④ ボールに①、②、③を入れて、塩、しょうゆ、酒、こしょうを各少々と、ラード大さじ2、ごま油大さじ1を入れ、よく混ぜ合わせてあんを作る。
- ⑤ つけ水を餃子の皮の周囲につけ、大さじ1くらいのあんを皮にのせて折り返す。左右から中心に向かってひだを寄せながら形を作る。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし⑤を入れる。餃子が浮かび皮が透き通ったらできあがり。

### ポイント

- ちぢみほうれん草はさっとゆで、水気をしっかりきるのがコツです。
- ※のラード、テンメンジャンはなくても可。入ることによってコクが増し、よりいっそうおいしくいただけます。
- すりおろしたゆずをタレに加えると、おいしさアップ。
- タレをアレンジしているいろいろな味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

「ちぢみほうれん草」は、北杜市高根町をはじめ、中道町、市川三郷町、豊富村の77戸の農家で生産され、栽培面積は全体で5ヘクタールです。このうち一足早く冬を迎える北杜市高根町では、9月10日ごろから10月上旬ごろに種がまかれ、降霜によって葉が厚くなり縮みも多くなる12月には収穫が始まります。

「ちぢみほうれん草」は、県内のスーパー・JA直売所、道の駅などで販売されています。

- 「ちぢみほうれん草」についてのお問い合わせは  
農政部果樹食品流通課野菜担当  
TEL 055-223-1602



## 冬の恵みをたっぷり味わう！ 栄養満点「ちぢみほうれん草」

東北地方では昔から食べられている「ちぢみほうれん草」。関東地方では数年前から、県内でも3年前から栽培されています。今回は、冬の味覚・山梨県産「ちぢみほうれん草」をご紹介します。

# 地産地消

おいしい山梨再発見



霜が育む  
「ちぢみほうれん草」

冬の寒さを利用する「寒じめ栽培」で育つ「ちぢみほうれん草」は、霜が降りるごとに葉が縮んで厚みを増し、色も濃くなりつやもでてきます。また、夏や冬に採れる他のほうれん草に比べると、甘みがあって味も濃く、歯触りもシャキシャキしています。県内で生産されている「ちぢみほうれん草」は、低温伸長性とちぢみ特性に優れた品種「霜豊」。市場に出回るものは、農協(JA)での糖度検査に合格したものに限り、甘みがあっておいしいと消費

者にも好評です。また、害虫発生への心配がない冬に栽培されるため、ほとんど農薬を使っていません。

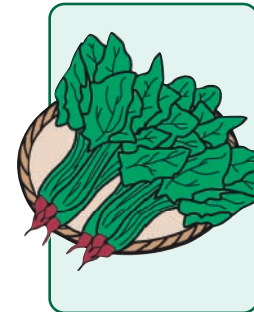
### 冬の栄養補給源

一般的にほうれん草は、造血作用に必要な鉄分、便秘解消に有効な食物繊維、肌荒れを防止するカロテン、ビタミン類が多く含まれ、緑黄色野菜の王様と言われています。が、「ちぢみほうれん草」は地面にはうように育つ葉が日光をまんべんなく浴びるため、夏場のほうれん草に比べて、鉄分が8倍、ビタミンCが4倍も多く含まれています。風邪を引きやすい冬の栄養補給にはうってつけの野菜です。

### 口の中に広がる「甘み」

アクの少ない「ちぢみほうれん草」は、生でも食べられますので、火を通すときには、短時間で調理するのがコツです。ゆであがったら、まずはそのまま口に運んでください。「ちぢみほうれん草」ならではの甘みが実感できます。

## ほうれん草 + α = 効果<sup>2</sup>



- トマト・にんじん・ピーマン・ブラム = 白内障予防・緑内障予防・視力低下防止
- ひじき・カキ・レバー・ごま = 貧血防止
- イワシ・サバ・しいたけ・オリーブ油 = コレステロール低下・高血圧予防
- 豚もも肉・牛もも肉・鶏むね肉・カツオ = 疲労回復