

沖縄から新顔やさしい登場！

なきじん

# 「今帰仁クワンソウ」

**茎 収穫期：2～5月頃**

茎の下部白い部分は、ほのかに甘味があり、シャキシャキした食感が特徴です。今帰仁クワンソウはこの白い部分が長くなるように育てられています。



**蕾 収穫期：9～11月頃**



中華料理では「金針菜」と呼ばれスーパや炒め物によく使われています。国産金針菜としても注目です。



**黄蕾菜(おうらいさい)**  
翌日には開花する黄色い蕾は、野菜としては出回りが少ないため「高級食材」として位置付けられています。

**花 収穫期：9～11月頃**

鮮やかなオレンジ色とシャキシャキの歯ごたえが魅力的な食用花です。サラダやおひたし、酢の物に。しゃぶしゃぶもおすすめです。



クワンソウの茎やつぼみは さっと湯通しするなどで 生食は避けましょう。

食べてみよう！  
沖縄の伝統島野菜

# 「クワンソウ」の茎

特徴

**緑の葉**

繊維質が多いので細かくみじん切りにしたり、しつかり煮込んだりして食べます。乾燥させれば、お茶としても楽しめます。



**白い茎**

シャキシャキした歯ごたえが魅力。ほのかに甘味があるのが特徴。ネギやセロリに似ています。辛味やクセはありません。

洗い方



クワンソウの茎はU字型の葉が袴のように重なっています。それを1枚ずつはずして洗います。溝になつてるところに土などが入り込んでいることがありますので気をつけましょう。

**おぼあの知恵袋**

クワンソウの茎を覆かせて 茎の下のほうから上下に切り分けると 洗いやすくなります。



ポイソト サラダや和え物に使う場合は、さっと湯通ししましょう。沸騰したお湯に、適度の長さにカットしたクワンソウの茎を5～10秒ほど入れます。湯通してもシャキシャキ感が損なわれることはありません。

シャキシャキ感がクセになる！

# 「クワンソウ」の茎 食べ方ガイド

**和える**

淡泊な味のクワンソウは「ゴキアえ」などの和え物にぴったりです。梅ドレッシングで和えるだけでも簡単に和風の一品に仕上がります。オススメは、湯通しした薄切り豚肉に茎のみじん切りをのせ、ゴキアだれでいただく「豚しゃぶサラダ」。

**炒める**

クワンソウは肉との相性が抜群。特に中華料理などの濃い味付けの料理にぴったりです。あっさり味のクワンソウが味のバリエーションを広げてください。もちろんチヤンフルーにもOK。

**揚げる**

いろんな野菜と一緒に揚げにするのがオススメ。様々な食感の野菜と合わせてお楽しみください。クワンソウの茎の天ぷらは、こだわりの塩で食べるのが通。食感がクセになる逸品です。

**煮込む**

もともとクワンソウは日常的に食べる野菜というより豚肉や牛肉、魚などと一緒に煮込む、薬膳料理の素材として使われていました。繊維質が強くて食べにくい葉の部分も煮込めば、スーパでその成分をいただくことができます。



\*餃子、ハンバーグ、コロケの具材に！