

# 三つ葉

・Mitsuba  
・Japanese honewort



日本など、東アジアに広く自生するせり科の野菜、1本の茎に3枚ずつ葉が付くことが、この名の由来です。日本では野草として古くから食用にしてきましたが、本格的に栽培するようになったのは江戸時代からです。三つ葉は若く柔らかい葉茎を伸ばす3月頃から初夏にかけてが旬の時期になります。香りやシャキシャキとした食感が楽しめます。

## 栄養

人参と同じセリ科に属することもあって、β-カロテンをはじめ、ビタミンE、Kなど多くの種類のビタミンを含みます。魚や大豆製品などの良質なたんぱく質を組み合わせればβ-カロテンが効率よくビタミンAに変換されます。

- **日本のハーブ**… 香りの成分はクリプトテーネンとミツバエンという成分で食欲増進の効果があり、さらに鎮静効果もあります。
- **カリウムが豊富**… カリウムはナトリウムを排出する働きがあり、高血圧に効果があります。
- **カロテンが豊富**… β-カロテンは抗発がん作用や動脈硬化の予防で知られています。その他にも体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持、視力維持などに効果があります。

## 三つ葉の種類



### 根三つ葉

根付きの三つ葉を指します。土寄せして軟白しているのので、茎の下部は白い。根付きのまま出荷します。切り三つ葉や糸三つ葉より栄養価が高い。根もきんぴらなどにして食べることができます。



### 切り三つ葉

遮光軟白した三つ葉の根元を切ったもの。アクが少なく口当たりが良いのが特徴です。



### 糸三つ葉

葉が小さく、水耕栽培されるため、根にスポンジが付いていることがあります。香りが高いのが特徴で、スーパーの店頭に並んでいる三つ葉のほとんどは糸三つ葉です。



### 天然の三つ葉

山などに自生しているものは、一般に売られている三つ葉とは雰囲気違います。葉が大きく、茎もしっかりしていて風味がより強いです。

## 保存方法

傷みが早いので、長期保存はききません。数日で使い切る予定があれば、花束のようにコップに水を入れて、常温で保存します。どうしても使い切れないときは、三つ葉を洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取り、使いやすい大きさに切って、フリーザーバッグに入れ、冷凍保存します。茶碗蒸しや汁物に使えます。

## 調理方法

茶碗蒸しや汁物に入れたり、そのままサラダなどに使えます。おひたしや卵などにも使えます。香りは熱に弱いので茹ですぎに注意しましょう。かき揚げの彩として、また、2~3本まとめて結び、天ぷらにするとおいしくいただけます。

今月のレシピ

## 三つ葉のおろし和え



### 【材料】 3~4人分

三つ葉…………… 1束  
大根…………… 200g  
かにかま…………… 30g

すし酢…………… 大さじ1  
梅干し…………… 小さじ1  
麵つゆ(ストレートつゆ) 小さじ1  
いりごま…………… 適量

### 【作り方】

- ①三つ葉は、茎は2~3cm長さに切る。沸騰したお湯に、さっと入れて、すぐに取り出す。
- ②大根はおろして水けをきっておく。かにかまはさいて、2cm長さに切る。梅干しの皮はみじん切りにする。
- ③全ての材料、調味料を混ぜ合わせ、器に盛る。

◎かにかまの代わりにちくわや鶏ささみなどでも作ってみてください。

参考：「からだに優しい野菜の便利帳」高橋書店・「旬の栄養事典」(株)エクスナレッジ・丸果石川中央青果ホームページ