

# おかわかめ

「オカワカメ」は南米が原産と言われている蔓性の植物です。葉が可食部となります。ぬめりがあり、葉酸やカルシウム・マグネシウム・亜鉛・銅・ビタミンAを多く含みます。(一般的な野菜ではないため、食品分析表には記載がなく、栄養分について確定した数値データの明確な出典は令和元年(2019)現在では見当たりません)

## 調理法

生では青臭さが強く一般的な味ではありませんが、茹でることにより口にしやすくなります。また、茹でるとオカワカメそのもののクセが少なくなるため、調理者の工夫が試される野菜と言えるでしょう。

最も基本的な調理は40～60秒ほど茹で、冷水で冷めることによりタレで召し上がります。

- 酢醤油 40～60秒ほど茹でたオカワカメに酢・醤油・ゴマ油で作ったタレをかけて。
- 天ぷら 茹でずに生の葉をそのまま天ぷらにします。
- 味噌汁 味噌汁の仕上がりに加えるのですが、直接味噌汁で湯がくと緑臭さが汁に移るので、基本の下ごしらえに従って別途茹でておくといいでしょう。
- ソース 湯がいたオカワカメをミキサーにかけてサワークリームなどでソースを作ります。パスタなどに。

**保存法** 冷凍をします。湯がいた葉を布巾などで水分を取り一回の使用量(5枚ほど)で重ねてラップに包み冷凍します。  
使用する時はラップを外し、そのまま汁に投入できます。

**販売時期** 5月下旬から10月の中旬までとなります。  
また、収穫終盤に咲く花には香水のような芳香がありますので、店舗などに飾る場合は無料でお持ちいたします。



完全無農薬にて色艶とも健康な葉



奥行18m 高さ3mの栽培網



衣を薄くカリッと天ぷらに仕上げる葉はムッチリとし、珍しい一品となる