



株式会社舞洲フェルム

水耕栽培野菜リスト

栽培期間中は「農薬を使わない安全安心の野菜」です



サラダほうれん草



サラダ水菜



スイスチャード



ルッコラ



小松菜



わさび菜



赤水菜



ロメインレタス



パクチー



セルパチコ



赤リアスからし菜



株式会社舞洲フェルム

〒554-0042 大阪市此花区北港緑地 2-1-19

TEL/FAX 06-6136-7871

野菜一口メモ

- サラダほうれん草** アクの原因となるシュウ酸が少なく、ほうれん草本来の味が生で楽しめるほか熱を加えないのでビタミンなどの栄養素を逃がす事ありません。苦みが少なくサラダをはじめ、スムージーの素材としてもご利用いただけます。
- サラダ水菜** サラダ水菜の葉軸は極細で繊維質が少なく シャリシャリ感のある歯ごたえは別格です。お味は、えぐみが少なく淡白で生食に最適で ビタミン C・カロチン・鉄・カルシウムを多く含みます。
- スイスチャード** 青臭さやクセが少なくシャキシャキとした食感から欧米ではサラダに使われています。また油ものとの相性がよく炒め物にすると美味しく、中華やイタリアンにもご利用いただけます。
- ルッコラ** ルッコラはハーブの一種。ゴマの様な香りとピリッと辛い味が特徴で、イタリア料理では サラダをはじめ、カルパッチョやピッツァ、さっと炒めてパスタや魚、肉料理の付け合わせにも使用されています。 また、お浸しなどにもご利用いただけます。
- わさび菜** 名前の通りピリッとした辛みが特徴で、サラダやサンドイッチに使用すると爽やかな辛さが味わえます。また、お浸しや天ぷら、炒め物、鍋物の他、茎は浅漬けとしても美味しくご利用いただけます。
- 赤水菜** 赤紫色の茎には、「アントシアニン」が従来の水菜 10 倍以上！も含まれて、抗酸化性、動脈硬化予防などの効能が期待されます。色鮮やかな赤紫色の茎、シャキシャキとした食感、くせのないお味は、サラダはもちろんの事、様々なお料理にご利用いただけます。
- セルパチコ** 風味がルッコラと似ていて、ワイルドルッコラとも呼ばれています。ルッコラと比べ、より鮮烈なゴマのような香りと辛みがあり、肉料理の付け合わせやサラダなどに用いられる他、チーズやトマトとも相性がよく、ピッツァやパスタなどにも使われます。
- 赤リアスからし菜** サラダ用として適しています。見た目も水菜に似ていますが、食感的にも同じ感じです。水菜より少し個性はありますが、それが味の特徴として活かせるでしょう。紫色のものは生で使う方が色合いを活かして良いでしょう。
- パクチー** 最近人気のパクチーはとてもクセの強い香りを持ち、好き嫌いが分かれる食材ですが、タイやベトナムなどにおいては食欲増進・消化促進効果やデトックス・殺菌作用のほか高い栄養価が評価され多くの料理に利用されています。