

サラダ感覚で食べられて！フランス料理にも使われて！
さらに生け花にも使われる！こんなにすご～い山菜、ご存じですか？

コゴミ（クサソテツ）

○特 徴：

コゴミ（和名：クサソテツ）は、イワデンダ科に属する多年生のシダ植物。

アクがなく、サラダ感覚でそのまま調理することができるとても食べやすい万人受けの山菜。

また、ポリフェノールの含有量が高く、健康食材としても注目される一方で、ガーデニングや観葉植物、生け花の材料としても人気。



○食べ方：

軽く茹でてマヨネーズやドレッシングをかけて「サラダ」として食べるほか、「和え物」、「てんぷら」、「炒め物」などにも。

最近では、パスタやグラタンなどの具材としても人気があり、イタリア料理やフランス料理にも使われる。

ただし、ワラビやゼンマイのような乾燥保存には向かないため、貯蔵する場合は、軽く茹でてから冷凍保存する方法やビン詰めが適している。



○ 旬 ： 4月

○産 地：田辺市秋津川

○生産量：50kg（H24、秋津川）

○問い合わせ先：JA紀南（代表0739-23-3450）

○出荷期間：4月から5月上旬

○販売単位：1パック 50g

※生産規模が小さいため、取扱量に限りあり

