

ミツバ 三つ葉

セリ科

参考文献
霜村春菜(文)(2014), 野菜と果物の品目ガイド, 株式会社 農経新聞社
角康明(発行)(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社 権出版社 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準											
		少											多
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
糸	産地												
	群馬												
	埼玉												
	千葉												
	静岡												
切	産地												
	北海道												
	茨城												
	千葉												
根	産地												
	茨城												

○産地情報

原産地は東南アジアだが、食用としているのは日本と中国のみといわれている。
水耕栽培の普及に伴い、生産が拡大してきている。
糸三つ葉は水耕栽培が行われ通年入荷があり
切三つ葉は需要期である冬場に多く出回る。
根三つ葉は畑などで栽培され、春先が旬である。

○おすすめの食べ方

日本のハーブといっても良い野菜。
香りを活かし、生食でサラダに入れるのもおすすめ。
また、バジルのようにミキサーにかけるとソースにもなる。

糸三つ葉

「青三つ葉」
とも呼ばれ
茎から葉まで緑色。
水耕栽培を行い
通年入荷
がある。



切三つ葉

根三つ葉より
香りが強い。
軟白栽培を行い
根を切ったもの。
主に関東で
出回って
いる。



根三つ葉

糸三つ葉に比べ
香りが強い。
根元に土を寄せ
軟白栽培を行い
茎が白く根まで
やわらかい。
根も食べる
ことができる。



○三つ葉の選び方と保存方法

選び方		香りが強く、乾燥していないもの。 葉先までハリのあるもの。 緑色がきれいで、みずみずしいもの。 切三つ葉は切り口が新鮮なもの。 根三つ葉は根が新鮮なもの。
保存	生	濡らした新聞紙やキッチンペーパーに包み ポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	使いやすい大きさに刻んでフリーザーバッグに 入れて保存
食べ頃		水分の蒸散と共に香りが薄れていく上 軟白栽培のものは変色しやすいため 購入後なるべく早く