

# つるむらさき

ツルムラサキ科

参考文献

内田悟著 (2008) 青果店「築地卸厨」直伝 野菜の選び方、扱い方

日本ソムリエ協会編集 (2014) 野菜と果実の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION 株式会社 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
山形												
福島												

暑さに強く、寒さと乾燥に弱い。

つるが長く伸びるため、つる先を短くしながら収穫を繰り返す。

あおくしゅ

### 青茎種

葉・茎ともに緑色。  
流通しているものの  
多くがこの品種。  
加熱すると粘り気が強くなる。  
主に食用に使われる。



あかくしゅ

### 赤茎種

茎が赤紫色を  
している。  
古くから染料として  
利用されていた。  
観賞用としても利用される。



## ○産地情報

山形：定期的に土壌の審査を行い、土作りに力を入れている。

福島：国内生産量第1位。

## ○名前の由来

つる状で葉の付け根に紫色の実をつけるため、つるむらさきと名づけられた。インドなどの東南アジア原産で、ほうれん草と似た味がすることから英名では「インドのほうれん草」を意味する「インディアン・スピナッチ」と呼ばれている。

(ほうれん草とはまったくの別種。)

俗名では「バセラ」とも呼ばれる。

## ○つるむらさきの保存方法

選び方		切り口がみずみずしいもの。 茎がかたくなっておらず、まっすぐなもの。 葉にやわらかさがあり、葉脈が左右対称なもの。
保存	生	新聞紙に包み、冷暗所で保存
	冷凍	かために茹でてしっかり水気を絞り 食べやすい大きさに切り フリーザバッグに入れて保存

## ○つるむらさきの花 (写真A Cより)



夏から秋にかけて丸みのある花を咲かせる。

花は初め白色だが、次第にがく片部が薄い紫色に色づく。

葉や茎は、独特な匂いと粘りが特徴だが、花は葉や茎に比べやわらかくクセが少ない。

ほんのり甘味がある。

油との相性が良いので、炒め物や揚げ物にして食べるのがおすすめ。

色を活かして、刺身のつまやちらし寿司などにも利用される。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。