

市場で注目株の野菜【プチベール】

～甘みがあり食べやすい～

今までの丸い芽キャベツの生産が年々減少していく中で、新たな芽キャベツの仲間が、少しずつ市場に顔を出してきました。それがプチベールです。出回り時期は12月中旬～翌年3月中旬頃です。



プチベールはケールと芽キャベツを交配して日本で生み出された新しい野菜です。今から二十数年前から少しずつ生産が始まりました。当初は、緑色1色でしたが、現在では、3色（白、赤、緑）のプチベールが生産されるようになり注目を集めています。

食味は、青汁の原料ケールなので苦い野菜を想像してしまいましたが、苦みはなく、芽キャベツのようなクセもありません。甘味があって食べやすいのが特徴です。

大方は、ゆでて使いますが、揚げて使うこともできます。レンジで簡単に調理することもできます。

冬期の温野菜にしても、スープの浮き身や天ぷらなど様々に利用でき、熱を加えることによって色も鮮やかになり、甘みも増します。3色を使い分けて食卓の食欲を促すことにも最適です。

（ 金澤 誠 筆）