

市場で注目株の野菜【ミニフェンネル】

～やわらかく香りもマイルド～

フェンネルは世界中で広く親しまれている野菜で、甘い香りは様々な素材と相性が良いです。中国では^{ういきょう}茴香、イタリアではフィノキオなどと呼ばれて、魚料理や付け合わせの野菜、煮物料理の素材として利用されています。さらに、インドではカレー料理、中国の調味料として有名な五香粉の原料にもフェンネルのすばらしい香りは重要です。知らず知らずのうちに、私たちもこの香りを体験しているのでしょう。



ミニフェンネルは、生育途中のものを食材に用いるために収穫した、若く小さいフェンネルです。若くやわらかく、香りもマイルドで、生のままサラダや、スープの具材、炒め物の素材に、フリッターや天ぷらなどの素材としても意外においしく使われています。

近年は、イタリアから本場の優秀な種が多く日本に輸入されるようになり、国内でも良質のミニフェンネルが栽培されるようになりました。まだ国内ではなじみの浅い野菜ですが、これからさらに、調理法も生まれてくると思います。

(金澤 誠 筆)