

ぽかぽか陽気に春の訪れを感じますね！
道路の端ではタンポポなど野の花が咲き、
畑では菜の花がゆらゆら揺れています。

今月はシャキシャキとした食感とみずみずしさが魅力の水菜をとりあげます。



水菜は江戸時代の文献にも登場する伝統的な京野菜です。水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになったとか。スーパーでは年中見かけますが、霜に当たると柔らかくなる冬場～春先が旬です。

水菜は見た目の雰囲気ですら淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜。注目したい栄養素はカルシウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維、ミネラルです。そして水菜の魅力は生食が可能なこと。熱に弱く調理中に流出しやすいビタミンCも生ならしっかりと摂れるメリットがあり、その量はレモン果汁よりも豊富です。水菜を洗って5cmくらいに切って冷蔵庫に大量保存し、食べる分だけ出してオリーブオイルと醤油、お好みですりごまや鰹節、刻みのりなどをかけて毎朝食べている友人がいます。忙しい朝の味方です！

水菜は緑黄色野菜ということでβ-カロテンもたっぷりです。β-カロテンはアンチエイジング効果、動脈硬化の予防なども期待できます。油と一緒に摂取すると吸収率がアップするので、サラダではオールドレッシングをかけたり、肉類と一緒にゴマ油やなたね油などでさっと炒めるのもおすすめです。

旬の野菜のレシピ

生活クラブの
健康な食デザイン



■ たっぷり水菜のもちもちチヂミ

<材料>

- ・ 水菜…200 g くらい
- ・ 人参…1/2 本
- ・ ごま油…大さじ 1
- 薄力粉…3/4 カップ
- 片栗粉…大さじ 2
- 卵…1 個
- 水…1 カップ
- 塩…少々



たれ…☆ポン酢+ごま油+一味唐辛子

☆コチュジャン+酢+醤油+いりごまをお好みで混ぜる

☆子どもたちはケチャップ+マヨネーズも人気！

<作り方>

- ① 水菜と人参は5cmくらいに切る。
- ② ○の材料を混ぜ合わせ、水菜と人参を加え、混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を敷いて生地を流し込む。
- ④ 両面をこんがりカリっとなるまで焼いたらできあがり！

★お好みでチーズを混ぜるとさらにおいしくなります！

★豚肉、エビ、イカ、ウィンナー、こんにゃくを細切りにして

入れてもおいしいです！

ビオサポーターからのレシピ提案