

厳しい寒さも和らぎ、日ごとに春に近づいていますね。契約野菜『畑の便り』も、冬の野菜のなかに少しずつ春野菜が入ってくるでしょう。

ところでなぜ春野菜や山菜には苦いものが多いのでしょうか？

苦味の正体はポリフェノールやアルカロイドという成分で、冬の間私たちが身体に溜め込んでしまった余分な毒素を体の外に出してくれ、身体に刺激を与えて目覚めさせてくれます。



また、ビタミンCを多く含み、風邪の予防や、これから強くなる紫外線対策にも一役買ってくれます。

冬の間怠けた身体を目覚めさせ、これからの季節に備えた身体づくりをしてくれるのです。

でも「苦味が苦手」という方は、購入してすぐ調理したり、あく抜きするのが効果的ですが、あくの正体＝苦味成分なので、大事な栄養ごと捨ててしまうことに。

長時間水にさらしてあく抜きするよりも、油、チーズ、ナッツなど、苦味をマイルドにする食材と一緒に調理して、栄養をマイナスすることなく食べましょう。

旨み成分は、味をまろやかにするので、お浸しにはしょう油だけでなく、白だしや万能つゆ等、だし入りのしょう油を使い、削り節もたくさんかけるのもおすすめです。

生活クラブの健康な食デザイン

ビオサポ

●旬の野菜のレシピ

■人参のかき揚げ

＜材料（2人分）と作り方＞

人参…1本(100g)、春菊…15g

ちりめんじゃこ…小さじ2(5g)

A{天ぷら粉…1/2カップ(50g)、水…80ml}

なたね油(揚げ油)…適量



- ① 人参は皮付きのまま斜め薄切りにして、せん切りに。春菊は、葉は3cmの長さに切り、軸の部分は斜め薄切りに。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①とちりめんじゃこを入れ、分量外の天ぷら粉を少々入れ打ち粉をし、②を加減しながら加えて混ぜ合わせる。
- ④ 170℃に熱した揚げ油で③を小分けに入れながら揚げる。

<http://www.www2.seikatsuclub.coop/recipe/>

■菜の花の肉巻き照り焼き

＜材料（2～3人分）と作り方＞

菜の花…150g、豚もも薄切り肉…180g(10枚)

ごま油…大さじ1

A{酒、みりん、しょう油…各大さじ2、

砂糖…小さじ1} 片栗粉、なたね油…各適量



- ① 菜の花は5cm長さに切る。茎が太い場合は縦2等分に切る。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げて菜の花を等分に置き、手前から巻く。巻き終わりをぎゅっと握って密着させる。
- ③ ②に薄く片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏に返し、さらに1分焼く。
- ⑤ ④にAを加え、蓋をして中火で1～2分蒸し焼きにする。蓋を取ってフライパンを揺すりながらタレをからめる。