

新年あけましておめでとうございます。

ビオサポ便りでは、これからも野菜の魅力を伝えていきたいと思
います。どうぞよろしく願いいたします。

今回は、ほうれん草を紹介します

■栄養豊富な野菜の代名詞的存在

ほうれん草の旬は11月～2月。

一年中市場に出回りますが、

冬は味、栄養価で上回ります。

鉄分をはじめ、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、
葉酸を多く含み、造血作用があります。



■醤油洗い

野菜のおひたしや和え物の下ごしらえに醤油を使って余分な
水分を抜き、味をグンとよくする方法です。春野菜がおいしく
なる季節、ぜひ試してみてください。

方法

野菜をゆでてしっかり水気をしぼったら、野菜200gぐらいに
対し、醤油小さじ1/2をふりまぶし、そのあと再びよく絞
ります。（野菜に塩分が残っているので和え物の塩分量に注意）

■冷凍保存が便利

かためにゆでて水にさらし、しっかり水気をしぼり、食べやすいサイズ
にカットします。それを保存袋に入れて空気を抜き、均等の厚さに薄く広
げて冷凍庫に入れます。凍ったまま調理できます。すでにかたゆでて
いるので、加熱し過ぎに注意しましょう。炒め物、汁物、自然解凍して
和え物などに利用できます。

〔 参考までに 小松菜・人参・玉ねぎ・きのこなど、
そのままスライスして冷凍しておくとすぐ使えて便利です。 〕

旬の野菜のレシピ

■ほうれん草とひじきの海苔和え

〈材料〉 2人分

ひじき	10g
ほうれん草	120g
伊勢のり	1/4 枚
だし汁	大さじ 2
丸大豆醤油	大さじ 1/2



〈作り方〉

- ① ひじき 10g たっぷりの水でもどし食べやすく切る。
ほうれん草 120g は塩ゆでして水気を切り、3 cm長さに切る。
- ② ①と手でちぎった伊勢のり 1/4 枚をだし汁、丸大豆醤油で和える

■ほうれん草とゆで卵のサラダ

〈材料〉 4人分

ほうれん草	170g		
スライスハム	90g		
ゆで卵	2 個		
マヨネーズ	大さじ 2		
にんにく (すりおろし)	1/4 片		
★ ごま油	小さじ 1/2	丸大豆醤油	小さじ 1/2
素精糖	小さじ 1/2		



〈作り方〉

- ① ほうれん草は塩ゆでして水気を絞り、3 cm長さに切る。
スライスハムは半分に切り、1 幅に切る。
ゆで卵は、殻をむいて四つ割にする。
- ② ボウルに★を混ぜ、①を加えてさっと和える。

