

新年度、新学期が始まりました。新しいスーツや制服姿を目にするとフレッシュな気持ちになります。春になり草花も畑の葉物野菜も冬の寒い時期とは比べ物にならないほど、成長スピードが早くなりました。今回はそんな葉物の中からほうれん草をとりあげます。



～ 総合栄養野菜 ～

ほうれん草はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分を豊富に含む栄養価の高い野菜です。そのため、疲労回復、美肌効果、貧血予防、風邪予防に効果的と言われています。また、葉酸も含まれているため、貧血予防や妊婦さんにもおすすめしたい野菜！ヨーロッパで古くから「胃腸のほうき」と呼ばれているのは、マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンCの整腸作用の効果が便秘解消に繋がると言われているからです。

～ 茹でる？ 茹でない？ ～

ほうれん草は茹でてから使うのが一般的。シュウ酸という苦みやエグミのもとになる成分を取り除くためです。しかし茹でることでビタミンやミネラルが損なわれるという欠点も。シュウ酸は度を越えて摂取するとミネラル等の吸収を阻害すると言われていますが、栄養の面から考えると茹でずに調理した方が良いとも言えます。油との相性も良いほうれん草。時々生のまま炒めたり、お味噌汁やお鍋の具材にしてもいいですね！

旬の野菜のレシピ (ビオサポレシピより)

■ お手軽白和え (2人分)

<材料>

ほうれん草…100g ★木綿豆腐…1/4丁
人参…1/4本 ★素精糖…小さじ1
えのき茸茶漬…大さじ2 ★すりごま白…大さじ2



<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包むなどして水切りする。
- ② ほうれん草は塩ゆでして水にさらし、水気を絞って3cm長さに切る。人参は3cm長さの細切りにしてゆでる。
- ③ ★をボウルに入れ、フォークなどで豆腐をつぶしながら混ぜ合わせて和え衣を作る。②とえのき茸茶漬を加えて和える。

■ 2色の白玉だんご(約20個分)

<材料>

ほうれん草…100g 白玉粉…1袋(280g) ゆであずき缶…1缶



<作り方>

- ① ほうれん草は1分ほど塩ゆでし、流水にさらして粗熱をとり、水気を絞る。包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ボウルに白玉粉1/2量を入れ、水1と1/2カップ弱を少しずつ加えて練り、耳たぶくらいのかたさになったら2cm大に丸める。残りの白玉粉と①をボウルに入れ、水1/2カップを少しずつ加えて練り、同様にして丸める。*ほうれん草の水分量に応じて水の量を加減して下さい。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②をゆで浮き上がってきたら冷水に取る
- ④ 器に好みの量のゆであずきを盛り、③のをのせる。