

一年で一番寒さが厳しいこの時期、乾燥や様々なウィルスから身を守るために…ビタミンやミネラルを上手に取り入れて免疫力をアップしたいですね。今回は冬場が旬のほうれん草についてとりあげます。夏よりも甘味があり美味しく、栄養価も高くなる、冬の強い味方です！

★ほうれん草の種類と栽培方法★

最近、赤茎ほうれん草、サラダほうれん草、ちぢみほうれん草など、様々なほうれん草をみかけるようになりました。一般的なほうれん草は寒い時期は、ハウスやトンネル栽培が中心となりますが、露地栽培されているものは葉に厚みが出て地面に張り付くように葉を広げ少しでも日光に多く当たるように育ちます。この時期ならではの肉厚や甘味、ほうれん草らしい味の濃さなどを楽しみたいですね！

★ほうれん草の栄養★

ほうれん草にはビタミンAが多く含まれています。お肌の健康維持や喉や鼻などの粘膜に働いて細菌から身を守るなどこの時期に嬉しい役割を担ってくれます。またほうれん草には抗酸化作用のあるβカロテンも含まれ、体内が酸化されることを防ぎ、老化や生活習慣病の予防につながります。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。そして冬のほうれん草には、感染症の予防にも重要なビタミンCが夏のほうれん草の3倍も含まれるとされています。まさに今が旬！！



旬の野菜のレシピ (ビオサポレシピより)

生活クラブの
健康な食デザイン



■ほうれん草ともやしと人参の3色ナムル

～箸休めや常備菜として…素材の味を楽しめます！！～

<材料>

- ・ 緑豆もやし…200g
- ・ 人参…30g
- ・ ほうれん草…100g
- ・ 皮むきいりゴマ…適宜
- ★ごま油…小さじ2
- ★丸大豆醤油…小さじ1
- ★すりおろしにんにく…1/2片
- ★真塩小さじ…1/3



<作り方> ～調理時間 15分～

- ① もやしは洗って水気をきる。人参は3cm長さの細切りにする。
ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れ水洗いする。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしと人参をそれぞれサッとゆでてザルに取る。
同じ湯でほうれん草をサッとゆでて水にさらし水気を絞り、
3cm長さに切る。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
器に盛り、好みでゴマをふる。

～コツ・ポイント～

- * 野菜は、アクの出ないものから順にゆでればひとつの鍋で済み、
時短にもなります。
- * お好みで、にんにくの量は調整してください。

ビオサポーターからのレシピ提案