

おいしいのおと

ほうれん草

原産地は西アジア、コーカサス地方。江戸時代に中国から渡来したため、唐菜（からな）とも呼ばれています。大きく分けると葉に鋸のような切れ込みの入った東洋種と、切れ込みが少なく丸く大ぶりの西洋種があります。東洋種は晩秋から冬に出回り、西洋種は春から初夏に出回ります。冷涼な気候を好み、霜にあたると甘みが増し、栄養価も高まります。



●成分 カロテン、ビタミンC、ビタミンB1、B2、鉄分、カルシウムが豊富。根元の赤い部分にはマンガンが含まれている。葉酸や亜鉛も含有。シュウ酸が含まれているためカルシウムや鉄分の吸収が悪く、多量に体内に入るとカルシウムと結合して結石の原因にもなるが、ゆでて水にさらすと取り除くことができる。

●効能 カロテンが夜盲症の予防や粘膜保護に有効で、豊富なビタミンCと一緒に風邪予防、美肌効果に優れ、さらにビタミンEも加わり高い抗がん効果が期待できる。食物センイは吸収がよく便秘予防に効果がある。マンガンは骨の形成に関わり、鉄分や葉酸と一緒に増血作用を促し、貧血の予防と治療に有効。亜鉛は味覚異常を改善する。

●選び方・保存法・効果的な調理ポイント
▽シュウ酸を含んでいるので下ゆでし水にさらすのが基本。ゆでると水中にシュウ酸が流れ出るので心配ない。
▽ビタミンCは熱に弱いので、加熱時間が長いと損失するので注意。ゆで時間1分で約30%のビタミンCが損失するといわれている。
▽カロテンや鉄分は油と一緒に調理すると、吸収率がアップする。

▽根元に特有のうまみがあるので、切り落とさずに利用する。

ほうれん草と

ベーコンのキッシュ

十二月が旬の「ほうれん草」は、冬の寒さに負けない体づくりに欠かせない栄養豊富な野菜です。鉄分が豊富で貧血予防に効果的なだけでなく、ビタミンCやβカロテンも豊富に含まれており、免疫力向上や風邪予防に役立ちます。特に寒い時期に収穫されるほうれん草は甘みが増し、栄養価も夏のものに比べて三倍近く高くなるといわれています。ビタミンKも豊富で骨の健康維持にも貢献し、食物繊維が腸内環境を整えます。油と一緒に調理すると脂溶性ビタミンの吸収率が高まるため、炒め物やバター炒めもおすすです。おひたしや味噌汁、鍋料理など和洋中問わず幅広く活用できる冬の万能食材といえます。



材料(2人分)

●	ベーコン	3枚
●	ほうれん草	½束(120g)
●	玉ねぎ	¼個
●	塩	少々
●	こしょう	少々
●	A	
●	顆粒コンソメ	小さじ1
●	溶き卵	2個分
●	生クリーム	½カップ
●	牛乳	¼カップ
●	パルメザンチーズ	大さじ2
●	ナツメグ	少々
●	こしょう	少々
●	サラダ油	大さじ1

作り方

①ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草は4cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。オーブンは200℃に予熱する。

②フライパンに油を熱し、①のベーコンを炒め、①の玉ねぎ・ほうれん草の順に加えてさらに炒める。塩・こしょうで味を調え冷ましておく。

③ボウルにAを混ぜ合わせ、冷めた②の具材を入れ、混ぜ合わせる。耐熱容器(15cm×15cm角)に入れ、200℃のオーブンで約15分焼く。

④キッシュをお好みの大きさに切ったら完成。

