

Wow

野菜まるごと活用術



本誌料理レシピでお馴染みのフードコーディネーター川淵智子さんに、野菜をよりおいしく味わい尽くすために押さえておきたいポイントを解説いただきます。

タマネギ

肥満や便秘の予防に大活躍！
栄養を逃さないためには

主役としても、他の食材と合わせても活躍するタマネギ。おいしく、かつ栄養を逃さずいただきます。

「硫化アリル」のさまざまな効果

タマネギの辛味成分「硫化アリル」は、血液をサラサラにする効果が有名ですが、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁の吸収を高める働きもあります。そのため豚肉など、ビタミンB₁が豊富な食材といっしょにとると、疲労回復や肥満防止に効果的。また、硫化アリルにはコレステロールや血糖値を抑えたり、体温を上げたりする効果もあり、成人病や風邪の予防も期待できます。さらに、タマネギには腸内の善玉菌の栄養源となる「オリゴ糖」も豊富で、腸内環境の改善にも役立ちます。

水にさらしすぎないように

タマネギを保存する際は、常温の場合はネットに入れ、風通しのよい日陰に吊るしておきます。冷蔵する場合は、ポリ袋か新聞紙にくるんで野菜室に。また、スライスしてレンジかフライパンで加熱したものや、丸ごと蒸すか圧力鍋で加熱してからペースト状にしたものを小分けにし、冷凍しておくとう便利です。調理の際は、水溶性の硫化アリルが流れ出てしまうので、スライスしたものを水にさらしすぎないように注意してください。辛みを抑えたい場合、水にさらすなら5分以内にし、またはバットやザルなどに広げて成分を揮発させるようにします。

「硫化アリル」摂取には生食を

硫化アリルは熱に弱いので、効果を十分に得るには生食がおすすめです。ただし刺激性の成分なので、食べ過ぎに注意してください。



↑「タマネギの酢漬けでつくる青魚の南蛮風サラダ仕立て」。DHA、EPAが豊富な青魚類と合わせれば、血液サラサラ効果アップ！



↑瑞々しく甘みたっぷりの新タマネギは、加熱するといっそう甘くなる。丸ごと調理して主役に。

カブ

味よし、身体によし！
豊富な栄養を丸ごと味わおう

ダイコンなどに比べ、普段あまり食卓に上らないカブですが、実は栄養たっぷりでさまざまな料理に使える、隠れた万能選手なんです。

栄養豊富な葉に注目！

カブはメインの玉はもちろん、葉もぜひ味わっていただきたい野菜です。玉には、炭水化物の分解を促し胃の消化機能を助ける酵素「アミラーゼ」やビタミンC、皮部分には食物繊維が豊富です。そして、葉は玉以上に栄養たっぷり。ビタミンCは玉の2倍以上の量を含み、さらにβ-カロテン、カルシウムなど、玉にはなかったり、少なかったりする成分も含まれています。丸ごと食べれば、玉と葉で違った味・食感が楽しめるだけでなく、実に多くの栄養成分を摂取できる、なんとも優秀な野菜なのです。

常備野菜として冷凍庫に

カブを購入したら玉と葉を切り分け、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保管し、3～4日で使うようにしましょう。また、葉は冷凍しておくとう便利です。まず葉を軽く塩ゆでしてザルに揚げ、水気をよく切ったら適当な長さに切り、バットに広げ冷凍します。固まったらパラパラにほぐし、フリーザーバッグで冷凍保存しておくとう、いつでも味噌汁やあえ物に使えます。



葉も楽しむなら「小粋菜」がおすすめ！

「小粋菜」は、深い切れ込みがある葉が特長の品種で、まるでミズナのようなシャキシャキ食感が楽しめます。食感を生かしたサラダや漬物はもちろん、加熱してもおいしくいただけます。



↑玉と葉の風味がシンプルに味わえる「カブのカルパッチョ」。



↑食物繊維たっぷりの皮を使った「カブ葉と皮の塩昆布漬け」。



↑「カブのスパゲッティー」。火を通すと、生とはひと味違う食感に。