

お手軽

川淵 智子の

# 野菜・料・理

活力の源

## ニラ

### 現在認められているニラの効用

- ・整腸作用・がん予防・冷え性予防
- ・風邪予防・血行促進・便秘解消

### ニラの栄養

- ・緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富で、ビタミンB1・Cやカルシウムにも富んでいます。
- ・匂いのもとがタマネギと同じ硫化アリルで、ビタミンB1の吸収を助け、消化液の分泌を促します。
- ・食物繊維が豊富なので、整腸を助け、便秘予防などにも効果的です。

### 今月のポイント

ニラは匂いが気になりますが、栄養価が非常に高く、精力増進の効果があり、漢方薬のひとつとしても有名です。冷え性の予防や整腸に使われ、活力の源となる野菜です。葉が濃い緑色をしており、肉厚で葉先がピンと張ったものを選びましょう。



### ワンポイントアドバイス

- ★水にぬれると傷みが早く、匂いも強くなりやすいので、調理の直前に洗って切るようにしましょう。
- ★匂いがどうしても気になる時は、さっと湯通しするか、素早く加熱をすると和らげることができます。
- ★ほかの具材にある程度熱を加えてからニラを入れ、短時間で仕上げましょう。



## レバニラ・酢豚風仕上げ

ニラ料理の定番、レバニラ炒めはスタミナをつけるのに最適です。ニラの匂い成分である硫化アリルと、レバーに多く含まれるビタミンB1とを組み合わせることで、命のビタミンとも呼べる栄養学的にも味的にも理にかなった料理となります。レバーが苦手な人でも食べやすいように、鶏レバーを使いました。また、ショウガとニンニクが臭みを取ってくれます。

### ●材料(2人分)

ニラ	2束	ショウガの搾り汁	小さじ1	酢	大さじ2
タマネギ	大1/2個	すりおろしニンニク	1片分	豆板醤	小さじ1
鶏レバー	150g	片栗粉	大さじ2	砂糖	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ2	Bしょうゆ	大さじ2	片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1	酒	大さじ2	鶏からスープ	大さじ6

### ●作り方

1. ニラは5cmに切り、タマネギは乱切りにしておきます。
2. 鶏レバーは水を張ったボールに入れ、2~3回水を替えながら10分ほどつけて血抜きをします。
3. 2の鶏レバーの水気を拭き取り、Aで10分漬け込みます。
4. 3に片栗粉をつけて、160℃の油でゆっくり揚げます。
5. Bを調合します。
6. 1のタマネギを炒め、しんなりしてきたら続いてニラと4を加えてさらに炒め、5を手早くからめて器に盛ります。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)