

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。
- ・匂いのもととは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。



ニラのサラダ 焼肉のたれ ドレッシング仕立て

ニラを生で食べると抗がん成分が損なわれず、ドレッシングのごま油がカロテンの吸収率をアップさせます。シャキシャキしたほかの野菜との組み合わせで食感が楽しめ、みんなが大好きな焼肉と一緒に食べれば、ニラの匂いも気にならず、たくさんの野菜をとることができます。

●材料(2人分)

ニラ	1束	天然塩	少々	焼肉用ハラミ肉	100g
キュウリ	1本	ゴマ油	小さじ1	ゴマ	適量
白ネギ(長ネギ)	1本	A焼肉用タレ(甘口)	大さじ4		
ラディッシュ	2個	コチュジャン	小さじ4		

●作り方

1. ニラは3cmに切り、キュウリは千切りに、白ネギは白髪ネギにし、ラディッシュは薄切りにします。これらを一緒にして10分ほど氷水につけ、シャキッとさせておきます。
2. 1を氷水からあげ、天然塩とゴマ油でさっと和えます。
3. Aを調合しておきます。
4. 肉を縦3等分に切ってフライパンで炒め、肉に6割ほど火が通れば3を注ぎ、手早くからめて火を止めます。この時、残ったタレは食べる直前にかけるので残しておきます。
5. 器に2の野菜を盛りつけて4の肉をのせ、ゴマをふりかけます。
6. 食べる直前に4の残ったタレをかけ、いただきます。

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)