

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

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。



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。

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。



ニラの海鮮チヂミ

ニラの匂い成分である硫化アリルと、クロロフィル色素ががん予防に効果的です。また、魚介類のタウリンがコレステロール値を下げ、肝臓に脂肪がたまらないように働きます。生地の中に卵を入れると栄養バランスがさらによくなり、子どものおやつにも最適です。

●材料(2人分)

ニラ	1束	塩	少々	ゴマ油	20cc
イカ	100g	こしょう	少々	<タレ>	
A小麦粉	160g	サラダ油	20cc	酢	大さじ2
白玉粉	60g	アサリ水煮缶	1缶	しょうゆ	大さじ2
いりごだし	230cc	糸トウガラシ	適量	青ネギ	1/2本

●作り方

1. Aの粉類にだしを少しずつ入れ、塩、こしょうして少し寝かせておきます。
2. ニラは15cmの長さに切り、イカは3cmの長さに細く切ります。
3. フライパン(できれば厚手のもの)を温め、半量のサラダ油をひいて1を1人分流し入れ、その上にニラを並べて、イカ、アサリ、糸トウガラシを散らします。1の生地を少しだけ、上から線を描くように流します。
4. ふたをして2~3分でひっくり返します。その時、周りから半量のゴマ油を回し入れ、両面をこんがりさくっと焼き上げます。
5. ボールで、タレの材料を混ぜ合わせます。
6. 4を等分に切り、皿に盛りつけてタレを添えます。

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)