

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

おいしさ生き生き

春野菜

(ナバナ、グリーンアスパラガス、ソラマメ)

現在認められている春野菜
(ナバナ、グリーンアスパラガス、
ソラマメ)の効用

- ・風邪予防・血行促進・疲労回復
- ・貧血・高血圧予防

春野菜の栄養

- ・ナバナはビタミンA・B1・C、鉄分、カリウムを含み、中でもビタミンA・Cはトップクラス。カルシウムも野菜では多い方に属します。抵抗力を高めて細菌から身体を守り、貧血も予防してくれます。
- ・グリーンアスパラガスは、野菜の中ではたんぱく質や糖質、食物繊維が豊富。ビタミンA・B1・B2・Cと、特殊成分として高血圧を予防するルチンも含まれます。
- ・ソラマメはたんぱく質を主成分とし、ほかにもビタミンB1・B2・リンを含みます。

今月のポイント

それぞれ個性が違う野菜なので、別々に味を楽しんでもよし、合わせて楽しんでもよし、です。これから夏に向かうにあたって、身体の準備に必要な栄養素がたくさん含まれています。旬の時期は栄養価も高いので、効率よく摂取してください。



ワンポイントアドバイス

- ★ナバナは、やわらかく、新鮮な若草色の茎とやや濃い緑の葉、小さめの花がよいものです。湿らせた新聞紙に包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫で立てておくと2日はもちますが、栄養が劣化するので早めに使い切りましょう。やわらかいので調理の際はゆですぎに注意し、歯ざわりが残るくらいにします。
- ★グリーンアスパラガスは、茎が太くて緑が濃く、穂先が詰まっているものが良質です。生のままでは乾燥しやすいので、ラップをきちんとして冷蔵庫で立てて保存します。ゆでる時はハカマを取り、茎の下部(かたい所)2~3cmは切り落とし、さっと塩ゆでします。色よくしたい時は冷水に漬けますが、長く漬けると水っぽくなるので、できれば丘上げにして甘みを残しましょう。
- ★ソラマメは鮮度が大切です。収穫後3日以内に食べてしまいましょう。鮮度は皮のツヤと、莢が茶色に変色していないかどうかで見分けます。ゆでる時はたっぷりのお湯で塩ゆでにしますが、その寸前に莢から外すのがポイントです。

※丘上げ:ゆであげたものを取り上げて風などに当て、急速に冷ますこと。



ナバナとソラマメのクリームスープ アサリ風味

野菜のカルシウムやたんぱく質、ビタミンとアサリのタウリンとの組み合わせで、栄養満点のスープです。子どもから大人まで、男性も女性も、すべての方に食べていただきたい万能メニューです。

●材料(4人分)

ナバナ	100g	水	4カップ	牛乳	1カップ
ソラマメ	400g	タマネギ	1個	塩	小さじ1/4
アサリ	300g	バター	20g	こしょう	少々

●作り方

1. アサリは塩水で砂を吐かせてから、鍋に入れて1カップの水で煮ます。煮汁はこしておき、身と殻は後でトッピングに使うため別にしておきます。
2. ナバナの芯の部分を1cmに切り落とし、細かく切ります。ソラマメは莢から外し、薄皮も取っておきます。
3. タマネギをスライスし、弱火にかけた鍋に入れてバターで炒めます。タマネギがしんなりしてきたら2のナバナとソラマメを加え、軽く塩をふって炒めます。火が通ったら、トッピング用のナバナとソラマメは別によけておきます。
4. 3に1の煮汁と3カップの水、牛乳を加え、やわらかくなるまで煮てからミキサーにかけます。少しずつこして鍋に戻し、再び加熱して、塩、こしょうで味をととのえ、最後にハンドミキサーで泡をつくらせます。
5. 皿に4を盛りつけ、トッピング用のアサリ、ナバナ、ソラマメをのせます。

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)