

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。



ナバナと揚げの煮びたし

ナバナに含まれるカロテン、A効力は、油と一緒に摂取すると吸収率が4倍にもなります。そこで、油揚げなど、動物性油脂の食品と一緒に煮炊きしたり、炒めたりすると、吸収率が高まるだけでなく、味でもナバナのよさが引き出されます。

●材料(4人分)

ナバナ	1束	ウズラ卵(缶)	1缶	塩	小さじ1
油揚げ	1枚	木の芽	適量	薄口しょうゆ	大さじ1
なまふ	1/2本	Aかつおだし	3カップ	みりん	小さじ2

●作り方

1. ナバナは根元を少し切り、塩水に放します。1分ほど置いた後、ラップの上にナバナを広げて塩をふり、包んでおきます。
2. 油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きをして細く切り、なまふは5mm幅に切ります。
3. 鍋にAを煮立たせ、2とウズラ卵を加えて3~4分煮立てます。
4. 1をレンジで加熱(野菜キーマまたはレンジ弱)して3に加え、1分ほどしたら火をとめて、鍋ごと急激に冷まします。
5. 大きな皿に盛り、木の芽などをあしらいます。

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)