

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。



春野菜の クイックゆるゆる 豆乳椀蒸し

大鉢でつくとダイナミックになり、しかも冷めにくいので便利一品です。イソフラボンが豊富な大豆もそのままと摂取しにくいのですが、栄養価の高い春野菜たちと組み合わせれば一石二鳥。血行促進と貧血予防で、美肌効果や肩こりの緩和、血圧を下げる効果もあります。春の気候と同じくさわやかになって、精神的にも癒してくれるでしょう。

●材料(4人分)

ナバナ	1/4束	Aうどんだし	250cc	Bうどんだし	50cc
ソラマメ	80g	豆乳	100cc	片栗粉	小さじ1/2
グリーンアスパラガス	4本	卵	2個		
明太子	40g	薄口しょうゆ	小さじ1		
ゴマ油	大さじ1				

●作り方

1. ナバナの芯の部分は1cmに切り落とし、ソラマメは莢から外します。
2. グリーンアスパラガスは根元を3cmほど切り、ハカマを外します。
3. 熱湯を沸かして、ソラマメ、グリーンアスパラガス、ナバナの順に軽く塩ゆでし、よく水気をきってから器に入れます。この時、各野菜の2割ほどは、飾り用に残しておきます。
4. Aを合わせて3の中に注ぎ、蒸し器または電子レンジで加熱します。
5. Bを耐熱容器に入れ、よく溶かしてから電子レンジで1分加熱し、あんかけ用のあんをつくらせます。
6. できあがれば、5と、3で残しておいた飾り用の野菜、明太子、ゴマ油をかけます。

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)