

お手軽

川淵 智子の

野・菜・料・理

元気が出る野菜

ホウレンソウ

現在認められている
ホウレンソウの効用

- ・貧血予防・造血
- ・風邪予防

ホウレンソウの栄養

- ・鉄分、ビタミンC、ビタミンB群、葉酸、カルシウム、ヨードなど、身体の調整を図るのに必要な成分がバランスよく含まれています。
- ・カロテンも含まれているので、油で炒めたメニューだと、吸収率が高くなります。

今月のポイント

一見やわらかで軟弱に見えますが、実は元気の源なのがホウレンソウ。甘くおいしいのもあって、世界中で食べられています。炒める、ゆでるなどのほか、品種によっては生でもいただけます。



〔ベンチャーR5〕

ワンポイント アドバイス

- ★日本料理では、ゆですぎず歯ごたえを残した方が、おいしくいただけます。
- ★西洋料理、インド料理などでは、たとえばホウレンソウカレーのように、くたくたに煮込んでもなかなかおいしくいただけます。



ホウレンソウの すずび

(韓国のホウレンソウすいとん)

「すずび」とは、韓国のすいとんスープのこと。韓国でも戦争中は米の代わりに、小麦粉ですいとんを作って食べていました。最近はその昔のすいとんが復活して、若い人の中で人気を集めているようです。

●材料(4人分)

＜すずび生地＞		＜だし＞		タマネギ……………1/2個
ホウレンソウ…1/2束(80g)	水……………1ℓ	煮干……………22g	ズッキーニ……………少々	ニンニク(みじん切り)…1個分
小麦粉……………200g	昆布(10cm角)…1枚	タマネギ(端切れ)…適量	卵……………1個	ネギ……………1本
水……………60cc	ダイコン(端切れ)…適量	ジャガイモ……………1個	もみのり……………1枚	塩……………お好みで
卵黄……………1個分	ニンジン……………1/2個	こしょう……………お好みで		
塩……………小さじ1/2				

●作り方

1. まず、生地を作ります。ホウレンソウは葉の部分をラップで包んでレンジで30秒加熱し、いったん水に放してから水気を取って、フードプロセッサーでペースト状にします。
2. 小麦粉に1のホウレンソウペースト、水、卵黄、塩を入れてこね、できた生地は冷蔵庫で少し休ませます。
3. 鍋に＜だし＞の材料を入れ、時々あくを取りながら15～20分煮立たせ、後でこしておきます。
4. ホウレンソウの軸部分(ピンクの所)へ、十字に切れ目を入れます。
5. 3のだしを再び鍋に戻し、沸騰してきたら2をちぎりながら入れます。スライスしたジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ズッキーニを加え、ニンニクのみじん切り、4も入れて5～10分煮ます。
6. 5が煮え始めたら、ときほぐした卵を回し入れ、すぐに火から下ろします。器に盛って、切ったネギ、もみのりをかけ、お好みで塩とこしょうを加えていただきます。



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)