

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、ゆですぎずに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 ニョッキ

ニョッキはジャガイモが有名ですが、冬場のホウレンソウもなかなかいい味になります。ヨーロッパには、ホウレンソウと乳製品を組み合わせた料理がよくあります。これは、鉄分とカルシウムを組み合わせることで、寒い冬に風邪を予防する意味もあったのではないのでしょうか。

●材料(2人分)

| | | | | | |
|----------|------|-----------|--------|--------|-------|
| ホウレンソウ | 100g | 強力粉(打ち粉用) | 大さじ2~3 | 生クリーム | 200cc |
| ジャガイモ | 300g | タマネギ | 1個 | ブルーチーズ | 30g |
| 卵黄 | 1個 | ベーコン | 1枚 | 黒こしょう | 少々 |
| 塩 | 少々 | オリーブ油 | 大さじ1 | | |
| パルメザンチーズ | 50g | 白ワイン | 30cc | | |

●作り方

1. 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. ジャガイモは皮つきのままラップし、レンジで4~5分加熱します。
3. 2の熱々のジャガイモをつぶし、1、卵黄、塩、パルメザンチーズを加えてよくねります。打ち粉をしながら、粘りが出るまでねっていきます。
4. 3の生地を直径1cmくらいの搾り袋かビニール袋に入れ、生地を親指の頭程度の大きさに搾り出します。
5. たっぶり沸かした熱湯に4を入れて、3分ほどゆでます。
6. タマネギはくし型に、ベーコンは2cm幅に切ります。フライパンにオリーブ油をひいてタマネギとベーコンを炒め、白ワインを加えます。最後に生クリーム、ブルーチーズ、黒こしょうを入れて味をととのえます。
7. 6に5のゆで上がったニョッキを入れ、ソースとからませて皿に盛ります。



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)