

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

### 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。



### 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〕

### 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。

## ホウレンソウの ロール

ゆでたホウレンソウは、おひたしか酢の物になってしまうことが多いのですが、今回はライスペーパー（生春巻の皮）で、牛肉などといっしょに巻いてみました。具は、チキン、ハム、カマボコに変えてもOK。ソース、マヨネーズ、ケチャップ、しょう油、ポン酢などを、お好みでつけて食べてください。

### ●材料（4人分）

ホウレンソウ	1束	青シソ	8枚	<タレ1>	
塩（湯通し用）	適量	ライスペーパー	8枚	ポン酢	大さじ2
牛肉（薄切り）	200g	ネギ（飾り用）	8本	ラー油	小さじ1/2
春雨	80g			<タレ2>	
ニンジン	1/2本			スイートチリソース（市販）	大さじ2

### ●作り方

1. ホウレンソウ、牛肉、春雨を別々に湯通しします。ホウレンソウは塩入りの熱湯にくぐらす程度にし、冷水にとった後、水気を切ります。牛肉は霜降りにして、後で水気を切っておきます。春雨は熱湯に5秒ほど漬けて、すぐに引き上げます。
2. ニンジンは千切りにし、青シソは縦半分に切ります。
3. ライスペーパーをぬれたキッチンペーパーではさみます。ライスペーパーがやわらかくなったら、その上にホウレンソウ、牛肉、春雨、ニンジンを置き、手前と横を折り返してまず1回転させます。そこで青シソとネギを置き、くるくる巻き込んでいきます。
4. 3を食べやすい大きさに切って盛りつけ、<タレ1>または<タレ2>をつけていただきます。



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)