



からだのごちそう

NO. 14
平成20年1月号

今月のテーマは「小松菜」

小松菜は寒さに強く、霜に1~2度当たった方が甘みが増します。冬場の露地ものは、葉が小ぶりで茎が太く、見た目が少々よくなくても、アクが少なくそのままでも食べられるくらい甘味があります。和えもの、お浸し、煮物、炒め物、汁物の具などはもちろんのこと、寒い日の鍋物にも。



栄養と効果

1. カルシウムは野菜の中でトップクラス

見た目も成分もほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。



2. カロテン、ミネラル、ビタミンが豊富

貧血の予防効果がある鉄、動脈硬化やがんなど成人病を予防するといわれるβ-カロテン(ビタミンA)、風邪を予防し、美容に効果的な働きをするビタミンCを豊富に含んでいます。

特にビタミンA効力とCは、小松菜100gで一日の所要量を満たすことができます。

3. 食物繊維も豊富

食物繊維も多く、便秘を改善、血糖値の上昇を抑え、大腸がん・糖尿病の予防に効果的です。



選び方

あまり大きくなりすぎていないものの方がやわらかく、おいしく食べられます。葉が厚めでピンとし、緑が濃くみずみずしいものを選びましょう。



調理のポイント

- 小松菜はアクが少ないので下ゆでや水にさらす必要はない。
- ビタミンCは熱に弱いので加熱は短時間にします。
- カロテンは油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物や煮びたしがオススメ。
- カルシウムはたんぱく質やビタミンDと一緒に取ると吸収率が高まる。
- 調理する前に根元を水に漬けると、葉がシャキッとします。



保存方法

- 余ったものは、霧吹きなどで全体をぬらして、ポリ袋などに入れ、根を下にして冷蔵庫で保管してください。調理する前に根を冷水に浸すと葉に瑞々しさが戻ります。
- 冷凍する時は、堅めに茹でて、使いやすい長さに切って、水けをよくきってラップに包んで冷凍用の袋に入れて冷凍します。

焼き豆腐と小松菜炒め

エネルギー: 264kcal

小松菜はカルシウムとベータカロチンが豊富で、豆腐のたんぱく質との組み合わせで栄養面もアップ。オイスターソースも決め手!

【材料(2人分)】

焼き豆腐... 1/2丁

小松菜... 100g

豚バラ肉... 80g

しょうが... 1/2かけ

だし汁... 50cc、ゴマ油... 大さじ1/2

オイスターソース... 大さじ1/2

片栗粉... 小さじ1/2(同量の水で溶く)

【作り方】

- ①焼き豆腐を8等分に切る。小松菜、豚バラ肉を4cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②中華なべに、ゴマ油を入れ、しょうが、豚バラ肉を炒める。ある程度炒まったところに、小松菜を軸の方から入れて炒める。
- ③小松菜がしんなりしてきたら、焼き豆腐とオイスターソースを溶かしただし汁を入れ、小松菜の葉の方をえて炒める。
- ④煮立ったところに水溶き片栗粉を加えてとろみを付けて仕上げる。



小松菜とじゃがいもの味噌ミルクスープ

エネルギー: 184kcal

みその塩けと牛乳の甘みの組み合わせが、意外なおいしさ!! じゃがいもの歯ごたえも楽しめます。

【材料(2人分)】

じゃがいも(メイクイーン)... 大きいもの1個

小松菜... 70g

牛乳... 3/4カップ

コンソメ(固形)... 1/4個

バター... 10g

味噌... 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて太めのせん切りにし、水に1~2分さらしてざるに上げ、水気をきる。小松菜は根元を切り落とし、長さ1cmに切る。
- ②鍋にバター、じゃがいもを入れて中火にかけ、じゃがいもが透き通るまで炒める。
- ③水3/4カップ、コンソメ、こしょう少々を入れて強火にし、煮立ったら中火にしてふたをし、5分煮る。
- ④ふたを取って小松菜を加え、中火にする。みそを溶き入れ、溶けたら牛乳を加えて混ぜる。煮立つ寸前に火を止め、器に盛る。(味噌は種類によって味がちがうので、味をみながら加えて)

