



からだのごちそう

NO. 16
平成20年3月号

今月のテーマは「菜の花」

☆夏から秋にかけて蓄えた養分をもとに冬を超え、その養分を力とし早春に芽を出します。開花直前の若いつぼみと葉、茎を食用にすることができ、バランス良くたっぷりの栄養が詰まっています。独特の香りとほろ苦さが魅力的ですね。

☆菜の花が店頭に並ぶと、もうすぐ春！旬の今しか食べられない食材です。お浸しはもちろん、サラダや和え物、炒め物、揚げ物にも挑戦してみましょう。



☆栄養と効果☆

1. ビタミンCの王様！

ほうれんそうの約3倍、にらの約5倍も含んでいます。

おそよ約70～80g（茹でた場合は約200g）で一日の所要量を満たすことができます。

ビタミンC → 白血球の働きを強めて病気に対する免疫力を強める。

皮膚に対しては、メラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンの生成を促進。

2. ビタミン・ミネラルが豊富

β-カロテン（ビタミンA） → 動脈硬化やがんなど成人病を予防。

カリウム → 体内の塩分バランスを保ち、高血圧の予防や治療中の方にお勧め。

鉄 → 貧血の予防に。

3. 食物繊維も豊富

食物繊維 → 便秘の改善、大腸がんの予防、血糖値の上昇を抑え糖尿病の予防。

☆選び方☆

- つぼみが固く締まっていて、花が開いていないもの。
- 色が鮮やかで、濃い緑色のもの（鮮度が落ちると白っぽくなります）。
- 葉、茎が柔らかく、茎の切り口が瑞々しいもの。

☆調理のポイント☆

● シャキシャキと歯ざわりよく食べるために

→ 茹でる前に水に浸し、吸水させ葉をパリッとさせておく。

→ 熱湯でさっと数秒間茹でるか、湯通しする程度でOK。

その後すぐに冷水につける。

● 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、炒め物や揚げ物がおススメ。

☆保存方法☆

● 束ねている場合は、ばらけさせてから湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで野菜室に保管しましょう。葉を押さえつけないよう、葉を上にして立てるようにして保存すると2～3日は日持ちします。

● 固めに茹でたものをラップや冷凍用の袋に入れて冷凍することもできます。



春野菜のかきあげ

菜の花のほろ苦さを味わえる一品。
てんぷら衣がビタミンCの流出を防いでくれます。
春ならではのかきあげをご堪能あれ！

1人分エネルギー：196kcal

【材料(4人分)】

菜の花・・・100g(1束=200g)

むきえび・・・100g

ごぼう・・・50g(1本=180g)

たまねぎ・・・30g(1個=150g)



衣 { 小麦粉(薄力粉)・・・2/3カップ
卵・・・1個(1個=60g)
水・・・大さじ3
揚げ油 適量



【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクをぬく。菜の花は根元の固い部分を切り落として3cm長さに切り、むきえびは背ワタをとって半分に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、薄力粉を加えて混ぜ、溶き卵と水を加え、材料がまとまるまで混ぜる。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、②を1人分2個として、1個分の量を木べらにのせて、静かに油の中に落とす。両面2～3分ずつカラリと揚げる。
お好みでレモンのくし切りを添え、塩をつけていただく。

菜の花とカマンベールの納豆サラダ

納豆と摩り下ろした玉ねぎを合わせてドレッシングに！

パスタや冷たいおそばにかけても美味しくいただけます。 1人分エネルギー：161kcal

【材料(4人分)】

菜の花・・・1束(1束=200g)

ミニトマト・・・10個

カマンベールチーズ・・・100g



ドレッシング

納豆・・・1パック(1パック=50g)

玉ねぎ・・・1/4個(1個=150g)

酢・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

塩、こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 菜の花は固い部分を落として、塩を加えた熱湯で1～2分さっと茹でる。
冷水にとり水気を絞って半分の長さに切る。
- ② ドレッシングの玉ねぎは摩り下ろし。その他の材料と混ぜ合わせる。
- ③ ミニトマトはへたを取ってくし切りにし、チーズは一口大の大きさに手でちぎる。
- ④ ①と③を器に盛り、②のドレッシングをかければ出来上がり。

