



# からだのごちそう

NO. 29  
平成21年4月号

今月のテーマは「ニラ」です

臭気の強い野菜は刺激があるため辣と呼ばれますが、食べておいしいので美という文字をつけ、美辣(みら)といいます。ニラは小さいので小美辣と称され、転じてニラになったといわれています。

## 栄養素

ニラに含まれている栄養素としては、アリシン、βカロチン・ビタミンB群・C・E、カルシウム・カリウム・鉄などのミネラルが豊富に含まれています。(βカロチンについては一束で1日分の所要量が、ビタミンCでは1/5が、ビタミンEは1/3がまかなえる優秀食品です。)

香り成分であるアリシンはニラの根元付近に多く含まれ、βカロチンやビタミンEはニラの葉先に多く含まれています。

匂い成分のアリシンは、ビタミンB1の活性を高め、糖質のエネルギーを出す活動を助けてくれます。その他、強い抗菌性・エネルギー代謝を高めて内臓を温め、各機能を活発にしてくれます。

これらの栄養が総合的に働いて冷え性の改善・カゼ予防・整腸作用・疲労回復にも効果を発揮してくれます。

## 選び方

年中出回っていますが、冬から春にかけてのものは葉肉がうすくて柔らかく、夏のもののは固めです。選び方としては、

- ・葉の緑が鮮やかなもの
- ・葉がピンとしており、しなびていないもの
- ・葉が肉厚で幅が広いもの
- ・香りが強いもの



## 調理のポイント

ニラに含まれている有効成分「アリシン」は揮発性でしかも水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、切ったり洗ったりの下ごしらえは手早く、いためるときなどもサッと炒める程度にしておき、栄養分を逃がさないようにしましょう。ただし、ニラに含まれているβカロチンは脂溶性のため、油と一緒に炒めることで栄養吸収率がよくなりますので、炒める際には油を使うようにしましょう。

# ニラとタラコの卵焼き



## 【材料(2人分)】

ニラ	1/2束
タラコ	1/4腹
卵	3個
塩・胡椒	少々
サラダ油	大さじ1/2

## 【作り方】

- ①ニラは長さ4cmに切る
  - ②タラコは薄皮に包丁で切り目を入れて開き、中身出す
  - ③ボウルに卵をときほぐし、①②を混ぜいれ、塩コショウで調味する
  - ④フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、③を入れ、中火で卵が半熟状になるまで箸で大きくかき混ぜる
  - ⑤まわりが固まってきたら裏返し、弱火にして焼き上げる
- ★タラコのかわりに、豚肉を用いて作ってもよい。  
その場合は肉は先に火を通してから、ニラ・卵とあわせて焼き上げます。



# ニラと桜海老のチヂミ

## 【材料(2人分)】

にら	1/2束
干し桜海老	大さじ2
白玉粉	大さじ4
水	50ml
小麦粉	大さじ3

## 【A】

砂糖	小さじ1/4
しょう油	小さじ1/2
塩コショウ	少々
ごま油	小さじ1
ごま油	大さじ1

## 【タレ】

酢	適量
しょう油	適量

## 【作り方】

- ①にらは長さ5cmに切る
- ②タレの材料を混ぜ合わせる
- ③ボウルに白玉粉と水を入れて、だまがなくなるように混ぜる
- ④③に小麦粉・卵を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったらAの調味料の材料・にら・桜海老を加え混ぜ合わせる
- ④フライパンにごま油を熱し、③を流しいれて蓋をし、中火で両面しっかり焼く
- ⑤仕上げに、食べやすい大きさに切って器に盛り、タレを添える



(株)リライアンス

栄養士：坂井・植田・宇根・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原