



からだのごちそう

No.41
平成22年4月号



今月のテーマ「小松菜」



【特徴】

ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など、ほうれん草に含まれる栄養分に似てますが、ビタミンB2の量は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量は、ほうれん草の5倍です。カロチンの量も同じぐらいなので、総合評価ではほうれん草より栄養価が高くなっています。

生のまま直接調理がベター！



ほうれん草と異なり、アクの成分となるシュウ酸が少ないので、下ゆでしないで使えるという利点があります。水溶性のビタミンCなどを効率よくとるためにも、炒め物や煮物、汁ものには、生のまま直接利用するのが賢明です。和え物などにするためにゆでた後は、水にとりますが、ほうれん草のように、しばらく水にさらしておく必要はありません。熱がとれたら、すぐに水から上げ、栄養成分の流出を防ぎましょう。

小松菜のジャコ煮



【材料(4人分)】

小松菜…1束 人参…1/2本 ちりめんじゃこ…大さじ4 だし汁…200ml
★酒…大さじ3 ★みりん…大さじ2 ★塩…小さじ1/4 ★しょうゆ…小さじ1~2

【作り方】

- ①小松菜はきれいに水洗いして、根元を少し切り落として3~4cmの長さに切る。人参は長さを半分に切って皮をむき、小松菜の軸くらいの拍子切りにする。
- ②鍋にだし汁、ちりめんじゃこえお入れて強火にかけ、煮たら★を加える。
- ③再び煮立ったら人参と小松菜の根元部分を加え、しんなりしたら葉先の部分を加える。
- ④全体にしんなりしたら火を止め、器に盛り付け、お好みで一味唐辛子を振りかける。

(株)リアンス

栄養士：柴田、植田、宇根、佐々木、篠田、清水、新川、為政、廣田、藤原、藤原(知)

小松菜とちくわの酢味噌和え

植物油やごま油など、ビタミンEの豊富な食品もプラスすれば、がんに対する抑制力も高まります。

【材料(4人分)】

小松菜…1束 ちくわ…1~2本 ゴマ油…小さじ1弱
★白味噌…大さじ1と1/2 ★砂糖…大さじ1と1/2 ★酢…大さじ1と1/2
★みりん…小さじ2 ★めんつゆ…小さじ1 ★からし(チューブ)…1cm
★すりごま…大さじ2

【作り方】

- ①小松菜は下ゆでしてしっかり水気を絞り、3cmぐらいの大きさに切り、輪切りにしたちくわとごま油を加えて混ぜておく。
- ②★の材料を合わせて混ぜ、レンジで30秒ぐらい加熱します。
- ③①の中に②を入れて合えれば出来上がり。



小松菜と生揚げのザーサイ炒め

【材料(2人分)】

小松菜…1束くらい 生揚げ…1/2 赤とうがらし…1/2 ザーサイ(びん詰)…30g
ごま油…小さじ2 ★酒・しょうゆ…大さじ1/2 ★塩…小さじ1/6

【作り方】

- ①小松菜は4~5cmに切ります。
- ②生揚げは油抜きして薄切りにし、とうがらしは輪切り、ザーサイは千切りにします。
- ③フライパンにごま油を熱して小松菜を炒め、★を加えて炒め合わせます。

たんぱく質食品と組み合わせると、カルシウムの吸収率アップ！



葉が厚くて緑色の濃いものを



葉肉が厚く、濃い緑色をしていて、葉先がピンとしているものが良品です。葉の大きさと選ぶなら、大きいものより小ぶりのもののほうが、柔らかく、味も良いようです。