

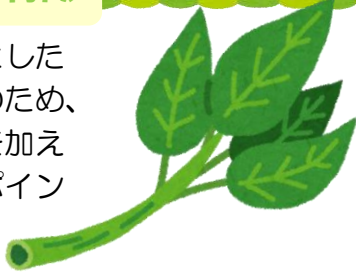


今回のテーマ 「空芯菜」

空芯菜(くうしんさい)は東南アジアから伝わった緑黄色野菜です。呼び名はたくさんありますが(アサガオナ、ヨウサイなど)、漢語の空芯菜と呼ばれることが多く、茎が空洞になっていることが由来とされています。

空芯菜の特徴

シャキシャキとした食感が持ち味のため、調理の際は熱を加えずすぎないのがポイントです。



味にクセがないのでどんな料理にも重宝されます。炒め物をはじめ、おひたし、和え物、うどんや汁物の具として、生のままサラダにしてもおいしく食べられます。

乾燥防止のため、根元を濡らしたティッシュで巻いて、冷蔵庫には立てて保存しましょう。しおれるのが早いため、買ったなら早めに食べるようにしましょう。

主な栄養素

- βカロテン…がん予防、老化予防、動脈硬化予防に。油を使って調理したり、牛乳や肉類と一緒に摂ると吸収がよくなります。
- カルシウム…歯や骨の形成、心筋や筋肉の収縮に作用。カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも、空芯菜には豊富です。
- ビタミンB1…糖質の代謝に必須。不足すると疲れやすくなります。
- ビタミンB2…エネルギーの代謝に必須。肌や髪を健康を守り、不足すると口内炎がでやすくなります。

ビタミンB1、B2は夏バテの予防・回復にぴったりの栄養素です！



空芯菜のチャプチェ



材料 (2人分)

空芯菜	100g
ねぎ	1/8本
にんじん	20g
春雨	20g
にんにく	1/2かけ

①空芯菜はざく切りに、ねぎは斜め薄切りに、にんじんは千切りにする。

②春雨はゆでて戻し、水けをしぼってA、水(大さじ2)と合わせる。

③フライパンにごま油を熱し、薄切りにしたにんにくを入れる。香りがたったら、にんじん→ねぎ→②→空芯菜の茎の部分→葉の順で加え、炒める。

A) しょうゆ	小さじ2
A) 砂糖	少々
A) 塩	少々
ごま油	大さじ1



空芯菜とイカのマヨネーズ炒め



材料 (2人分)

空芯菜	100g
イカ	100g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1

①空芯菜はざく切りにする。イカは皮目側に格子状の切り込みを入れ、ひと口大に切る。

②フライパンにマヨネーズを入れて火にかけて、イカを炒める。

③火が通ったら空芯菜を加えさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

イカに切り込みを入れることで身が縮みにくく、見た目も華やかに◎



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 (株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:新出