

毎日の食事に欠かせない野菜の一つで年中出回っていますが、一番甘味を増して栄養価も高くなるのは11月～2月の冬の時期です。



◆ホウレンソウの種類

ホウレンソウには大きく2つの品種があります。

- ①東洋種…葉先が三角でアクが少ない。お浸しなどに向く。
- ②西洋種…葉先が丸く厚みがあり香りが強い。炒め物に向く。

現在日本では、東洋種・西洋種の両方を掛け合わせた交雑種が主流になっています。

【ホウレンソウ】

ちぢみ(寒締め)ホウレンソウ

冬の寒さに当てて栽培(寒締め)されたホウレンソウで、葉肉が厚く、凹凸があります。ホウレンソウは寒さに負けないように葉に糖分・養分を蓄えるので、美味しさが増します。

◆栄養

ホウレンソウは多くのビタミン・ミネラルを含み、緑黄色野菜の王様とも呼ばれています。「ホウレンソウの〇倍」など他の野菜の栄養比較に使われるのも、ホウレンソウの栄養価の高さ所以です。**ビタミンC**…冬のホウレンソウは特に多く、夏の3倍にもなります。

葉酸…葉野菜であるホウレンソウから見つけれられたため、この名前がつけました。赤血球の合成、DNAの合成など、体の発育に非常に重要なビタミンです。

鉄…野菜の中ではトップクラスの含有量です。ビタミンCと合わせることで、体内への吸収率がよくなります。

◆ホウレンソウの根元

★ホウレンソウの根元には、骨を丈夫にする**マンガン**という成分が多く含まれています。成長期の子供や高齢者は積極的に摂取したい栄養素です。甘みもあるので、切り落とさずによく洗って一緒に食べることをオススメします。

★根元の切り口が太いものは力強く成長しているホウレンソウで、甘味と栄養価が高い可能性が高いです。

★根元の赤みはベタシアニンというポリフェノールによるもので、強い抗酸化作用があります。

◆シュウ酸

ホウレンソウにはシュウ酸が多く含まれ、エグみのもとになっています。また、体内でカルシウムと結びついて結晶化し、多量に摂取すると尿路結石を引き起こす原因となります。シュウ酸は水に溶け出すので、たっぷりの湯で「茹でる」下処理をすれば、日常に食べる分には問題ないと考えられます。

また、カルシウムの多い食品(乳製品、しらす、かつお節など)と一緒に食べることで、シュウ酸の排出を促すこともできます。

最近では、シュウ酸が少なく生食できる「サラダホウレンソウ」も栽培されています。



●〇ホウレンソウとチーズの稲荷和え〇●

●材料(4人分)

ホウレンソウ 200g
モッツアレチーズ 100g
油揚げ 4枚
醤油 大さじ1.5
砂糖 大さじ1
だし汁 150cc
ブラックペッパー 少々

●作り方

- ① ホウレンソウを茹でて冷水にとり、しっかり絞って水気をきる。4cm長さに切る。モッツアレチーズは1cm角に切る。
- ② 稲荷揚げを作る。油揚げを1cm幅の短冊に切り、鍋に醤油・砂糖・だし汁・油揚げを入れて中火にかけ、時々混ぜながら煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ③ ホウレンソウ・チーズ・稲荷揚げを和え、ブラックペッパーを振る。

甘辛い稲荷揚げとチーズ&ブラックペッパーが美味しい!
たんぱく質もとれる、ボリュームのある副菜としてどうぞ。