

元気!! のらっこ Letter



Vol.70 2025.12

発行元:なす食育塾

赤いカブのような見た目の野菜ですが、ヒュ科に属するホウレンソウの仲間です。砂糖の原料として北海道で多く栽培されている甜菜(テンサイ)の変種で、ショ糖が多く含まれているため甘みがあり、独特の土っぽい風味も特徴です。

ヨーロッパや北アフリカなどの地中海沿岸地域が原産地と言われ、世界三大スープの一つでウクライナの郷土料理である「ボルシチ」には欠かせない野菜としても有名です。

旬は年に2回、6月~7月と11月~12月になります。

◆栄養

ビーツは『食べる血液』とも呼ばれ、栄養価の高いスーパーフードとして注目されています。

★鉄・葉酸…貧血予防に効果的な鉄分や、造血作用のある葉酸が豊富に含まれているため、血液に関わる体の不調を改善する効果が期待できます。

★ベタシアニン…ビーツの鮮やかな赤色の色素で、ポリフェノールの一種です。強力な抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去してくれると言われています。

★一酸化窒素…食事や運動によって体内で生成される成分ですが、ビーツには一酸化窒素の生成を促進する成分が含まれています。血管の筋肉をしなやかでやわらかい状態に保ったり、血流をスムーズにしたりするのに役立つため、脳卒中や心筋梗塞などの予防につながると考えられています。さらに、冷え性や肩こりの改善にも効果的だと言われています。

体内における一酸化窒素の働きの発見は、1998年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。以来、健康食品としてビーツの人気が出たのです!

●○ビーツのクミンステーキ○●

●材料(4人分)

ビーツ	200g
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/3
クミン	小さじ1/2
コショウ	少々

●作り方

- ① ビーツは皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ビーツを並べ入れる。塩を振ってごく弱火にし、蓋をして5分、ひっくり返して再度5分蒸し焼きにする。
- ③ クミン・コショウを振って完成!

弱火でじっくり火を通すことで、ビーツの甘味を引き出します。ビーツの甘味とクミンの香りが良く合います♪



12月の
おやさい

【ビーツ】

◆食べ方

生のまま食べられますが、加熱することによって甘みがさらに増します。生だとシャキシャキとした歯ざわりを、煮たり焼いたりするとホクホクとした食感を楽しめます。

●生で…料理に彩りを加え、手軽に余すことなくビーツの栄養を摂取することができます。皮を剥いて、薄くスライスすると食べやすいです。

*サラダ

●茹でて…基本的なビーツの下処理で、様々な料理に活用できます。皮つきのまま水から30分ほど、竹串がスッと通るまで茹でる。冷水に取り、包丁または手で皮をむく。料理に合わせて切る。冷蔵庫で保存する場合は、ゆで汁ごと容器に入れる。冷凍保存も可能。

*ドレッシング和え、ポテトサラダ、スムージー、マリネ

●オーブン…オーブンを使うことで、ゆっくり加熱されるので、ビーツの甘みをより引き出すことができます。皮付きのままアルミホイルで包み、オーブン140℃で50分。シンプルに塩・オリーブオイルで食べるのがオススメです。

●煮て…皮を剥いて、料理に合わせて切ります。

*ボルシチ、ポタージュ

●揚げて…油との相性も良いです。

*天ぷら

ビーツの赤色はまな板に付くとなかなか取れないので、牛乳パックの上で切るのがオススメです!