

今月のテーマは ほうれん草 です !!

ほうれん草は、アカザ科ホウレンソウ属の植物です。原産地は西アジア、ペルシャと言われていました。シルクロードを通して中国に入り、中国から日本に伝わったのは江戸時代だと言われていました。ほうれん草の「ホウレン」は中国語で「ペルシャ」という意味だそうです。年間を通して手に入りますが、栄養価が高まり、もっともおいしい旬は12~2月頃です。葉が霜にあたって甘味が増すとされています。

ほうれん草の栄養

ほうれん草には、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。中でも、βカロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスで、粘膜や皮膚を強くしてくれる働きがあります。風邪をひきにくくしてくれるビタミンCや、普段から積極的に摂取しておきたいカルシウムも豊富なほうれん草は、冬の食卓に多く取り入れていきたい食材です。ほうれん草の赤い根元部分には、骨の形成を促進し骨や関節を丈夫にする作用がある、マンガンが含まれています。根元まで残さず食べましょう。

選び方のポイント

- 葉は肉厚で、緑の濃いものがよいでしょう。
- 根元は大きく、赤みが強いものが良いでしょう。



調理のポイント

- ポリ袋に入れるか、新聞紙に包み、立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存すれば4~5日程度持ちます。すぐに使わない場合は、まとめて茹でて固くしぼったものを、ラップに包み小分けし冷凍保存しておけば、下ごしらえの手間も省け、楽ですね。

おいしいごはん!

ほうれん草のグリーンチャウダー

材料(2人分) : ほうれん草…100g にんじん…50g
玉ねぎ…50g しめじ…50g にんにく…1片 バター…10g
小麦粉…大さじ1 牛乳…500ml アサリ…100g
固形コンソメ…1/2個 塩・こしょう…適量

- ① ほうれん草はよく洗い、荒くみじん切りにする。にんじん、玉ねぎは1cm角に切り、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが立ったら、にんじん、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、小麦粉を少しずつ焦げないように注意しながら加え、炒める。
- ③ 小麦粉がなじんだら、牛乳を少しずつ加えていく。牛乳が温まってきたら、ほうれん草、しめじ、アサリを加えて煮込む。アサリの口が開いてきたら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛って出来上がり♪



緑の野菜が苦手な方でも食べやすく、体が温まるスープですよ★

ほうれん草 豆知識

アニメ「ボパイ」では、主人公ボパイがほうれん草の缶詰を食べると超人的なパワーを発揮するお馴染みのシーンが印象的ですが、これは野菜を嫌う子供達へ「ほうれん草を食べると強くなる」という食育促進の教育的要素がもたらされたようです。

