



爽やかな風を感じる季節になりました。新生活を始められた方も多い春ですが、お元気にお過ごしでしょうか？
今回は『春野菜』を取り上げました。旬の野菜は、美味しくて栄養価も高く、嬉しいことがいっぱいです♪



新しい生活やお仕事・環境などに期待も大きい春ですが、知らず知らずの間に疲れもたまっていきます。毎日の食事でも少しの心がけで、疲れた身体に効果を発揮してくれますよ。

毎日
少しずつ
改善ね♪



春の野菜 菜の花 セロリ 竹の子 アスパラガス グリーンピース えんどう豆 新玉ねぎ



竹の子

栄養素: 食物繊維 カリウム
ビタミンB2 たんぱく質
効用: 便秘の解消・ダイエット・大腸がん予防(食物繊維)、



コレステロール吸収を妨げ体外へ排出(食物繊維) 余分な塩分を排出(カリウム)、生活習慣病を予防(竹の子特有のアミノ酸チロシン)

ワンポイント: わかめも春が旬です。わかめと煮ると竹の子にないビタミンやミネラルを補えます。えぐみのもとであるシュウ酸は結石を作る要素になるので十分なアク抜きをしましょう。

選び方: ずんぐりしていて重いものを選びましょう。皮にツヤと湿り気があり、頭の部分が黄色いのが新鮮です。頭の部分が緑色のものは育ち過ぎで、えぐみが強くなっています。根元のイボイボは少なく、赤い斑点のないものを選びましょう。

保存: 時間がたつとえぐみが強くなるので、アク抜きをしましょう。すぐに使わない場合は、ゆで汁と一緒に密閉容器に入れ冷蔵庫で保存しましょう。

アク抜き: お店で買ったものは収穫から時間が経っているためアク抜きが必要です。外側の皮を2~3枚取り、皮のまま水洗いをして汚れを落とします。次に頭の部分を斜めに切り落とし、皮に縦に1本切れ目を入れます。鍋に竹の子がかぶるぐらいの水・米ぬか一握り・唐辛子2本程度を入れ、竹の子が浮かないよう落とし蓋をして60分程ゆでます。串を刺してゆで具合を確かめ、火を止めてそのまま自然に冷ましましょう。

知恵袋



アク抜きをする時は皮ごとゆでるのじゃよ。皮には竹の子を柔らかくしてくれる成分が含まれているよ。米ぬかはえぐみを取るために入れるのじゃよ。米ぬかがない時は米のとぎ汁で代用すると良いよ。

栄養素: カロチン、ビタミンB1・2・C・E、鉄 カルシウム、カリウム、食物繊維



効用: 免疫力を高め風邪を予防(カロチン・ビタミンC)、肩こり・イライラ・骨粗しょう症を予防(カルシウム)、貧血(鉄)

ワンポイント: 栄養価の高い野菜です。ビタミンCが水溶性ですので、ゆで過ぎたり、水にさらし過ぎないようにしましょう。また、加熱によりカロチンもやや減少しますが、油と一緒にとるとカロチンの吸収率が高まります。

選び方: しまりがあって花が開いていないもの、切り口は瑞々しく、中まで緑が鮮やかなものが良いでしょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。

保存: その日のうちに食べないものは、湿らせた新聞紙・キッチンペーパーに包み蕾を上に入れて野菜室で保存しましょう。2~3日は持ちます。長期保存したい時は、さっと茹でたものをラップに包んで冷凍しましょう。



アスパラガス

栄養素: ビタミンB1・B2・E、カリウム
効用: 新陳代謝アップ・疲労回復・利尿作用(アスパラギン酸)、動脈硬化・高血圧予防(ルチン)

ワンポイント: 穂先に含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。赤血球を作るのに必要な葉酸も含まれていますので貧血にも有効です。

ホワイト・アスパラガスは日光にあたらないうちに収穫されるので、グリーン・アスパラガスに比べ栄養分は低くなっています。



選び方: 穂先が締まっていて、茎がまっすぐしっかりしている、鮮やかな緑色のものを選びましょう。

保存: 時間とともに固くなってしまいます。生のままの保存はなるべく避けましょう。さっとゆで袋に入れて冷凍庫に保存し、使う時は凍ったまま調理すると良いでしょう。



お野菜はまだたくさん!!!
また次回ご紹介させていただきます♪