



栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウム量は牛乳並みで、野菜のなかでは飛び抜けています。それゆえ骨粗しょう症予防にも効果があり、成長期の子どもにも積極的に食べさせたい野菜です。

豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があり、カロテンは動脈硬化やガンなどの生活習慣病予防に効きます。軽くゆでてすぐ食べれば、素材のおいしさが存分に味わえます。

選ぶ方



大きな葉のものは味が濃いですが、小ぶりのものはやわらかい

濃い緑で、肉厚の葉がよい

芯は短く厚く、ピンとしたもの

美味しい時期

12月

1月

2月

埼玉、東京、神奈川



保存法

かためにゆでれば冷凍できる。

生なら、しめらせた新聞紙で包み、立てて冷蔵庫に入れ2～3日。

きれいな色の青菜を

青菜をサッとゆでると、色が鮮やかになる。ただし、さらに加熱すると茶色っぽくなるので、変色を止めるために冷目で冷やす。また味付けにしょう油を使うとすぐに色が変わるので、色合いを楽しむなら塩とだして。

小松菜とジャコの カリカリ炒め



(2人分)

エネルギー：146kcal

調理時間：10分

材料 (2人分)

小松菜・・・1/2～1束

刊刈ジャコ・・・大さじ4

松の実・・・大さじ2

調味料

酒・・・小さじ2

みりん・・・小さじ2

塩、コショウ・・・少々

ゴマ油・・・小さじ2

作り方

下準備

小松菜は根元を切り落とし、長さ4cmに切って葉と軸に分けておく。

1・フライパンにごま油を中火で熱し、刊刈ジャコ、松の実をカリカリになるまで炒める。

小松菜の軸を加えて強火でサッと炒める。

2・小松菜の葉を加えて炒め合わせ調味料を加えてサッと炒め器に盛る。



クリスマスにぴったりなレシピ

ホタテのカルパッチョ



材料 (4人分)

- ホタテ(貝柱刺身用)・・・7～8個
- ゆでタコ足・・・2本
- イクラ・・・大さじ4～6
- レタス・・・2枚
- サラダ水菜・・・2～3株
- 玉ねぎ・・・1/4個
- プチトマト・・・4～6個

ドレッシング

- リンゴ酢・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1
- オリーブ油・・・大さじ2
- 塩、こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1/3
- マヨネーズ・・・適量

作り方

- 1・ホタテ貝柱はサッと水洗いして水気を拭き取り、縦薄切りにする。ゆでタコ足は水洗いして水気を拭き取り、斜め薄切りにする。
- 2・レタスは食べやすい大きさにちぎる。サラダ菜は根元を切り落としきれいに水洗いして水気をきり5cm長さに切る。玉ねぎは薄くスライスして、水にさらしておく。
プチトマトは水洗いして縦4等分に切る。
- 3・ドレッシングはボウルに混ぜ合わせ、2の野菜とそれぞれ盛り合わせるまで冷やしておく。
- 4・器にレタス、サラダ水菜を敷き、ドレッシングにからめながらホタテ貝柱、ゆでタコ足を並べて玉ねぎ、イクラを散らしてプチトマトを添え、全体にマヨネーズを細く絞ります。



いちごサンタのケーキ

材料 (4個分)

- スポンジケーキ(市販)・直径18cm・・・1台
- 生クリーム・・・カップ1
- パルスweet・・・小さじ2(4g)
- A 水・・・大さじ1
- A レモン汁・・・小さじ1
- A はちみつ・・・大さじ2
- アラザン・・・適量
- マシュマロ・・・2個
- チョコペン黒・白・・・2本

作り方

- 1・スポンジは厚さを2等分に切り、直径5cmの丸型で8枚抜く。
いちご4個はタテ4等分に切る。
- 2・生クリームにパルスweetを加えて七分立てくらい(トロツとして軽くスジができるくらい)に泡立てる。
- 3・耐熱容器にAを入れて電子レンジ(600w)で50秒加熱して、シロップを作り冷ましておく。
- 4・(1)のスポンジを2枚ひと組にして、あいだに(3)のシロップ、(2)の生クリームを順に塗り、(1)のいちごを均等に並べてはさむ。
- 5・上面にも(3)のシロップを塗り、(2)の生クリームをトロツとかける。
- 6・いちご4個はヨコ半分に切り、半分に切ったマシュマロをはさむ。
チョコペン(黒)で目、チョコペン(白)でボタンをかき、サンタに見立てる。
- 7・(5)の上にはちごサンタをのせてアラザンを飾る。



残ったスポンジは
トライフルに♪

