

FF通信

No.24



ほうれん草

ほうれん草の旬は11月～2月です。
1年中市場に出回りますが、冬は味、栄養価が高くなります。
霜に触れると甘みが増します。
「チヂミほうれん草」はあえて寒い環境で栽培しているので甘みがあって美味しいのです。

まめ知識



栄養豊富な野菜の代名詞的存在。
鉄分をはじめ、多種多様なミネラル、カロテン、ビタミンC
葉酸を多く含む造血作用があります。
風邪、がん、動脈硬化の予防、高血圧を下げる効果、
美肌効果などがあるといわれています。

鉄分豊富な「ほうれん草」ですが、50年前に比べて栄養が落ちているそうです。
理由は化学肥料の使用によって、土の中の微生物が少なくなっているのが原因です。
「昔のほうれん草は味が濃かったな～」というのも、
栄養が少なくなっているからかもしれません。
鉄鍋で調理をすると、さらに鉄分を摂ることができますよ。
ちなみに緑黄色野菜で鉄分を多く含む食品第1位は「小松菜」です。

吸収を助けるビタミンC

野菜に含まれる鉄分は、お肉や魚などに含まれる鉄分より消化吸収が難しい鉄分です。
そこで吸収を良くしてくれるのが、「ビタミンC」「クエン酸」も同じ働きをしてくれます。
食べる時はビタミンCやクエン酸も一緒に摂りましょう。

●例えば・・・

ひじきとパプリカのサラダ、キャベツとわかめの酢の物、生牡蠣にレモン汁



選び方

青葉の美味しさは鮮度の良さです。
葉先が黒ずんでいる物は古い証拠。
葉先がピンと張っていて、根元が鮮やかな紅色のものが新鮮で良品です。
茎が細い物は葉も小さく旨味が豊富です。
茎が黒く変色していたり、しおれているもの、茎が傷んでいる物は避けましょう。

保存方法

すぐに食べない時には、ぬれた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、根を下にして入れ
冷蔵庫の野菜室へ。2～3日程度なら鮮度が保てます。
4～5日なら、下茹でて根元を切り、水気を絞ってポリ袋に入れて
冷蔵庫で保存します。
長期保存するなら少量ずつ小分けにしてラップに包んで冷凍保存しましょう。



ほうれん草のマカロニグラタン



ほうれん草 1束
ベーコン 2枚
牛乳 300cc
小麦粉 大さじ2
バター 15
コンソメ 1個
塩・こしょう 適量
マカロニ 100g

フライパンひとつで
作るよ



- ①ほうれん草は適当な大きさに切る。ベーコンは2cmくらいの幅に切る。
- ②マカロニを茹でておきます。
- ③牛乳に小麦粉を入れてよく混ぜておきます。(だまにならないように)
- ④熱したフライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒めます。さらにほうれん草を加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑤③の小麦粉を混ぜた牛乳とコンソメを加え、混ぜながら弱火で加熱します。
- ⑥しばらくするとトロミがついてきます。味見をして薄いようなら塩・こしょうを入れます。
- ⑦水気を良く切ったマカロニを加え、よく絡ませます。

