



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いたします



ほうれん草は全国で栽培され、一年中市場に出回りますが、旬は冬です。全国の1/3量を関東で生産されており、この季節のほうれん草は色も濃く、栄養素もたっぷり含まれています。



ほうれん草の調理のポイント

アク抜き

ほうれん草のアク

シュウ酸を減らす

ほうれん草のアクの正体は「シュウ酸」といい、体質によっては結石の原因になることもあります

「シュウ酸」は水に溶けやすいので、茹でたほうれん草は水にさらしましょう

生食OK! サラダほうれん草

本来、ほうれん草はアクが強いので生食には向かない野菜ですが、サラダほうれん草はアクが少なくなるよう改良し、生食できるよう品種改良されたものです。茎も細く、葉も柔らかいのでその名の通りサラダにお勧めです。旬は春～夏になります。



薬食同源

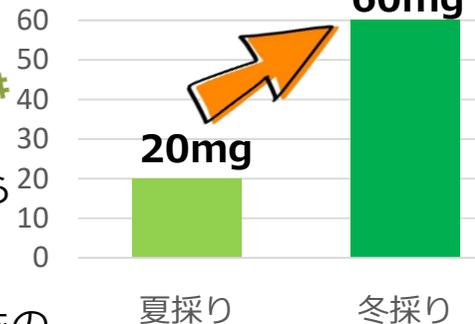
薬膳の世界では、ほうれん草は身体を冷やす食べ物に分類されます。冬には向かなそうに思えますが、「血」を補い肌や目の乾燥に有効な食べ物なので、冬に摂りたい食べ物の一つです。身体を潤す効果もあるので、便秘がちな方にも適した食べ物です。ほうれん草のごま油炒めはとても合理的な食べ物と言えます。

旬のほうれん草は ビタミンCが豊富!

ビタミンCは人の体内で合成することができないため、食事からビタミンCを摂取する必要があります。

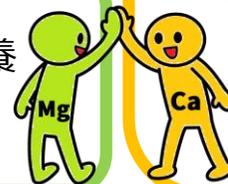
冬採れほうれん草は夏採れのもの比べてビタミンCが豊富で、旬の時期はお勧めです。

ほうれん草可食部100gあたりの
ビタミンC含有量



ほうれん草に含まれる栄養素 骨粗鬆症予防にも カルシウム & マグネシウム

* マグネシウム
骨や歯の形成に必要な栄養素。約50~60%が骨に沈着しています。



* カルシウム
骨や歯などを作っている栄養素。血液中などのカルシウムが不足すると骨に貯蔵されているカルシウムが溶けて、体内では正常な濃度に保たれています。

今月のレシピ

★レシピは裏面をご覧ください

ホットプレート 田作り煮びたし ビビンパ



1人分 - 127kcal
塩分 0.5g



1人分 - 681kcal
塩分 3.7g

ほうれん草 レシピ

お節で余った
田作りを活用！

*田作り煮びたし



◆材料（2人分）

- ・ほうれん草 1束
- ・油揚げ 2枚
- ・田作り 10g

田作りの味付け
によって、めん
つゆの量を加減
してください

◆作り方

- ① ほうれん草は堅めに下茹でし、冷水にさらして水気を切り、5cm長さに切る
- ② 油揚げは油抜きし、短冊切りにする
- ③ 田作り・②・めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1/2を鍋に入れて煮る
- ④ ①を③に加えて一煮立ちさせる

*ホットプレートビビンバ



◆材料（4人分）

- ・ごはん 茶碗6杯分
- ・ほうれん草 1束
- ・人参 1/2本
- ・もやし 1袋
- ・豚ひき肉 200g
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・たまご 2個

◆作り方

- ① ほうれん草を下茹でし、水にさらしてアクをとり、5cm長さに切る。ごま油大さじ2/3・塩少々・鶏ガラスープの素小さじ1を加えてよく混ぜる。
- ② もやしは洗って水けをきり、人参は細切りしたものを下茹でし、水気をきる。ごま油大さじ2/3・塩少々・鶏ガラスープの素小さじ2/3を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油（分量外）を熱しておろしにんにくを加えて油に香りをつけ、豚ひき肉を炒める。しょう油大さじ1/2・調理酒大さじ1で味をつける。
- ④ ホットプレートにごま油（分量外）を熱し、プレート全体にご飯を広げる。ご飯の上に①②③を彩りよく並べ、その上に卵を乗せる。
- ⑤ 砂糖大さじ3・味噌大さじ1/2・しょう油大さじ3・ごま油大さじ1・おろしにんにく小さじ1を混ぜ、全体に回しかけて、よく混ぜて完成！