

春の食材

にら



にらには、スーパーでよく見かける葉にらや、つぼみのついた若い花茎を食べる花にら、日光を制限して栽培される黄にらの3種類があります。中でも黄にらは中国では高級品とされています。

旬は春先から初夏にかけてです。餃子やレバにら炒め、スープなどいろいろな料理にあう野菜です。

【栄養】

アリシン (香りの成分)

- ①**疲労回復に効果**がある**ビタミンB1**の吸収を高めてくれます。レバーや豚肉などビタミンB1を多く含む食品と一緒にとると良いでしょう。
- ②血液循環を良くし、**体を温める**といわれています。**冷え性の方や風邪をひいた時**などは積極的にとりましょう。
- ③**消化液の分泌**を促す働きがあるので、**食欲を増進**させる効果があるといわれています。

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にしたり、感染症などへの免疫力を高めるといわれています。油と一緒に調理をすると吸収率が高くなります。

【選び方】

①葉の幅が広く葉先までピンと伸びている、②葉の色のつやがよく柔らかい、③根元の切り口が新しいにらを選びましょう。逆に葉先が折れたりしおれたりしているものや、葉に白い斑点があるものは避けましょう。

にらを使ったレシピ

にらちぢみ

1人分 335kcal 塩分 1.4g ビタミンA 187μg



【材料(2人分)】

・にら	1/2 束	A	・卵	1 個
・玉ねぎ	1/4 個		・小麦粉	60g
・人参	1/8 本		・片栗粉	40g
・えび	8 尾		・塩	ひとつまみ
・ごま油	大さじ 1		・水	70cc
B	・しょうゆ	大さじ 1	・砂糖	少々
	・酢	・ごま油	・すりごま	・水

【作り方】

- ①にらは5cmの長さに切り、玉ねぎは薄くスライス、人参は細切りにします。
- ②えびは殻をむいて、背わたをとり、フライパンで焼いておきます。
- ③Aの材料をボールに入れ、さっくりと混ぜます。
- ④③の生地①の野菜を入れて軽く混ぜ合わせます。
- ⑤熱したフライパンにごま油を入れて④を流しいれ、生地の上にえびをのせて中火で焼きます。
- ⑥焼き色がついたら裏返して焼きます。

★調理のポイント★

Aの材料を混ぜる時は、かき混ぜすぎないようにしましょう。かき混ぜすぎると生地が硬くなってしまいます。