

菜の花

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。ほろ苦く、独特の香りがあるのが特徴です。花が咲く直前のつぼみの時期に食べられます。β-カロテン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・鉄・カルシウム・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

【季節の食材だより No.41】

《栄養》

β-カロテン

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、ビタミンAとしても効果を発揮します。皮膚や粘膜を丈夫にしたり、抗酸化作用が強いので老化やがんの予防になるといわれています。

ビタミンC

菜の花には多くのビタミンCが含まれています。ビタミンCは免疫力を高めて、風邪などを予防する働きがあります。

《選び方》

つぼみがしまっていて、茎の切り口がみずみずしく、鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。花が咲いてしまうとえぐみが強くなってしまいますので早めに食べましょう。



* 菜の花を使ったレシピ *

「菜の花の梅肉和え」

1人分	69kcal	塩分	0.8g
ビタミンA	180μg	ビタミンC	130mg

【作り方】

- ① 菜の花はさっと茹でて、冷水にとり水気を切って3等分に切ります。
- ② 梅干しは種を取って包丁で刻んでおきます。
- ③ ②の梅干し・Aの調味料を合わせて、菜の花と和えます。

★レシピのポイント★

ビタミンCは水溶性のため菜の花を茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにしましょう。β-カロテンは脂溶性なので油脂と一緒にとることによって吸収が高まります。



【材料(2人分)】

・菜の花	1束	
・梅干し(小さめ)	2個	
A {	・味噌	小さじ1
	・ごま油	小さじ1
	・いりごま	小さじ1