



ちちゃんと知識

緑色パワーを引き出す 食べ方・楽しみ方。

緑のパワーの一つビタミンCは水溶性なので要注意。ほうれん草なら、できる限り水にさらす時間を短くすることがポイント。ねぎなら葉味が手軽におススメ。でも、もっといい方法があります。それは汁ごと食べられるスープや鍋物にすること。特に鍋物は、肉類や魚類、他の野菜などたくさんの具材の様々な栄養をとることができ、また相乗効果も期待できるなど、カラダを温め、会話で心も温まる冬だからこそその楽しみ方です。最後は雑炊にするなど汁ごと全部食べましょう。最近はずみず菜や菊菜、ほうれん草はサラダとしても人気。冬の緑色パワーを丸ごととれる食べ方です。

代表的な冬の緑の野菜のあれこれ。

冬の緑色パワーを上手にとるには、選び方があります。保存の仕方もあります。そんな野菜のあれこれをご紹介します。

【ほうれん草】

カロテンやビタミンC、ビタミンB群、葉酸、鉄、カリウム、カルシウムなどが豊富な野菜。風邪の予防のほか、塩分の排出や美肌効果なども期待できます。◎**選び方**…葉の緑が濃く肉厚で張りがあり、茎が太すぎず、葉が下の方から密集しているものを。◎**保存方法**…湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて野菜室を立てて保存します。また、固めに茹でてからカットして冷凍保存も可能。



【ねぎ(白ねぎ)】

古来から薬用野菜として様々な利用されてきた、ねぎ。白い部分にビタミンCが、葉の緑の部分にカロテンやカリウムなどが多く含まれています。ねぎ特有の辛味や香り成分はアリシンです。疲労回復・血行促進・殺菌などの働きがあります。◎**選び方**…白い茎が太くて長く、緑の色の濃いものを。根が茶色く縮れているものや白い部分がパサついているものは鮮度が落ちています。◎**保存方法**…新聞紙に包んで冷暗所に立ておくことが基本。葉ねぎや使いかけのものはラップして冷蔵庫の野菜室へ。



【にら】

万葉集にも出てくるほど古くから重宝されている、にら。香り成分の硫化アリルは殺菌効果があり風邪の予防にぴったり。豊富なカロテンはのどや鼻の粘膜を守ります。油との相性がいいので炒め物がおススメ。◎**選び方**…葉がまっすぐ伸び、緑色が濃く、肉厚で幅広のもの、香りの強いものを。◎**保存方法**…傷みやすい野菜なので早目に使いきることが一番。あるいは使いやすい大きさに切って冷凍保存が便利です。



「霜にあたると甘くなる」といわれる冬野菜。それは糖度を増すことで凍りにくくする野菜自身が身を守るための力。この力に感謝して食し、私たちの元気に変えましょう。

冬の緑は生命力の色。たっぷり食べよう。

【菊菜(春菊)】

カロテンやビタミンCを多く含む菊菜。特に免疫力を高めるカロテンはほうれん草より豊富。茹でるとその効果が高まります。また、香り成分には食欲を増進したり、痰を切りせきを鎮める働きがあるそうです。◎**選び方**…葉先まで緑色が濃く、みずみずしいもの。茎があまり太くなく、根元から葉が密生し、伸び過ぎでないものが、柔らかくておススメ。◎**保存方法**…少し湿らせた新聞紙で包みビニール袋に入れて冷蔵庫へ立てて保存。軽く茹でて冷凍保存もOK。



【ブロッコリー】

カロテンやビタミンC、葉酸、鉄、食物繊維が豊富なブロッコリー。茎は糖分を多く含みます。特にビタミンCはレモンより多く含み、汁ごと食べられるスープや蒸し物、揚げ物、電子レンジでの加熱調理が緑色パワー摂取におススメです。◎**選び方**…アントシアニンの豊富な少し紫がかったもの、つぼみが閉じてカタチのしっかりしたものを。◎**保存方法**…1〜2日の保存なら水洗いせずビニール袋に入れて密閉して野菜室へ。それ以上の保存なら、固茹でてタッパーなどに入れて冷凍保存。



【みず菜】

カロテンとビタミンCをたっぷり含む水菜。風邪の予防にぴったり。サラダなど生食で。鍋物なら最後に加えます。他にも、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維などもバランスよく含みます。◎**選び方**…持ってみてピンとしているもの、青々として葉先がきれいなものを。◎**保存方法**…新聞紙で包みビニール袋に入れて野菜室に入れて保存。



冬の緑色パワー活用の知恵、いろいろ。

食べ方や食材の組み合わせなどひと工夫あれば、緑色パワーをもっと活用できます。そんな知恵をいろいろとご紹介しましょう。

冬のビタミンCは鍋物で

熱に弱く水溶性のビタミンC。カルシウムやマグネシウムなどと一緒に食べるとより効果を発揮します。冬ならやっぱり鍋物がおススメ。様々な栄養素と一緒に、汁ごと全部食べましょう。



カロテンやビタミンEは油と好相性

カロテンやビタミンEは脂溶性でカラダに吸収されにくい特長があります。油で調理することで吸収されやすくなります。炒め物にしたり、脂っぽいものと食べましょう。

アリシンは豚肉や豆腐と

ねぎやにらなどの香り成分アリシンは殺菌作用やカラダを温めるだけではなく、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高め、効力の持続に役立ちます。ビタミンB1を含む豚肉や豆腐、みそなどと好相性です。

昔ながらのねぎの知恵

- ◇**頭痛対策**/ねぎは血行を良くするので、細かく刻み、味噌を加えて熱湯を注ぎ、しょうが汁を少々入れたものを熱いうちに飲みます。
- ◇**風邪の初期対策**/ねぎを2本ほど刻んでお粥に入れ、熱いうちに食べて発汗を促します。
- ◇**風邪対策**/筒切りにした白ねぎの白い部分を汁が出てくるまで焼いてガーゼなどで包み首に巻くといいそうです。
- ◇**ねぎの温湿布**/刻んだねぎをタオルで包んで温め、のどに温湿布すると、せきや腫れ、痛みが緩和し、また不眠症にもいいそうです。