

四季折々の野菜・冬

寒い冬には、体を温める作用のある野菜をたっぷりとり、なおかつ、風邪の予防もしていきたいですね。今回は冬の野菜の中でも栄養的に優れた「小松菜」を取り上げたいと思います。小松菜はビタミンCを豊富に含み、^{こつそしよしよ}骨粗鬆症の予防となるカルシウム、老廃物を除去する働きのあるカリウム、貧血防止の鉄分を多く含んでいます。また、特筆すべきはカロチンで、生でも多いのですが、茹でるとカロチンの量が50%も増え、ほうれん草に匹敵するほどの量になります。簡単なレシピも載せましたので、切り取ってお使いください。

小松菜はアブラナ科アブラナ属の^{ふけつきゅうせいさいるい}不結球性菜類で、その仲間を総称して「漬け菜」と言います。全国に似たような漬け菜はたくさんあり、さまざまな名前がついていますが、どれも地域性が高く、全国的に同じ名前で栽培されているのは小松菜だけです。この小松菜の名前は、江戸時代、現在の江戸川区小松川付近で栽培されていたお正月のお雑煮用の青菜に、時の八大将軍徳川吉宗が命名したと言われています。小松菜の仲間は、野沢菜①・つまみ菜②・水菜③・壬生菜④・山東菜⑤などがあります。



小松菜のおひたし

一人分当たり：30kcal 塩分：2.9g

材 料	小松菜 (1束) だし (1/3 カップ) 醤油 (1/3 カップ)
作 り 方	<p>①小松菜を、沸騰したお湯 (2ℓの水に小さじ1杯の塩) に根本から入れ、2分茹でる。</p> <p>②茹で上がったら、冷水に取り色止めをします。</p> <p>③巻きすに根と葉が交互になるように並べ、巻いてぎゅっと水分をしぼります。</p> <p>④2～3cmの長さに切り、根元も縦に切ってはなします。</p> <p>⑤ボウルにだし汁、醤油を入れ、④の小松菜を入れます。</p>



- ① 野沢菜：長野県北東部の野沢温泉村が起源。野沢菜漬けが有名
- ② つまみ菜：明治初年に政府が導入した中国の体菜の1品種。
- ③ 水菜：京都で古くから栽培されている漬け菜。
- ④ 壬生菜：1800年ごろ、京都の壬生付近で作られた水菜の一種。
- ⑤ 山東菜：関東では「べか菜」とも呼ばれている。中国山東省産の不結球白菜。