

土屋薬局 にこにこ だより

ほうれん草

和え物や炒め物、様々なレシピが考えられるほうれん草。手軽に調理できるところも魅力のひとつですね。栄養が豊富なので積極的に摂り入れていきたい野菜です！今回は「ほうれん草」をテーマにお送りします。

【ほうれん草について】

南アジア原産から世界各地に伝わり、アジアで東洋種が、ヨーロッパで西洋種が生まれました。日本では中国から東洋種が先に伝わり、のちに西洋種が広まり、現在は両者の交配種が主流になっています。

近年では品種改良が進み、生食用のほうれん草なども生産されるようになりました。別名ベビーリーフとして用いられることも多い「赤茎ほうれん草」。生食用に改良され水耕栽培が盛んな「サラダほうれん草」。寒さにあてて栽培することで低温ストレスを与え甘味をアップさせた「ちぢみほうれん草」など、いずれもアクが少なく軟らかな生食向きの品種が増えてきています。生で食べられるので、茹でた時より栄養価も優れています。

【ほうれん草の注目成分～貧血の予防～】

☆鉄☆葉酸☆ビタミンC☆ビタミンB群☆



ほうれん草はもともと鉄が豊富。加えて鉄の吸収を助けるビタミン C、造血を促す葉酸とビタミン B 群など、ミネラルとともに働くビタミンが豊富です。妊娠されている方や貧血気味の方は日々の料理に取り入れてみましょう！
※ただし、鉄を多く含む動物性食品よりは、鉄の吸収率は低くなります。

根本の赤い部分には、骨の形成に必要なマンガンが豊富に含まれています。甘味もあるので、捨てずに利用しましょう。

収穫時期によって摂れる栄養価も違います。冬収穫物は夏収穫物に比べてビタミン C がおよそ3倍にもなります。旬の時期に食す大切さが分かりますね。

※ほうれん草は結石の原因となるシュウ酸も多く含みますが、最近はアクの少ないほうれん草が多いことや、水に溶けやすい性質があることから、実際の摂取量は少なくなっていると考えられます。



【買ったその日のうちに】

葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので、買ったての新鮮なうちに調理することをお勧めします。茹で時間は強火で2分程で。茹でた後に水にさらし急激に冷やすことでアクが流れ出します。固めに茹でラップに包み、冷凍保存しておくのもよいでしょう。



ほうれん草を使ったアレンジレシピ



<ほうれん草と卵のサラダ> ごちそうサラダを時短で♪

1人前 145kcal たんぱく質 6.9g 脂質 10.0g 糖質 3.6g 食物繊維 1.3g
ビタミンC 28mg カリウム 361mg 塩分 0.9g

材料 4人分

- | | | | | |
|------------|---------|---|-----------|--------|
| • サラダほうれん草 | 90g | A | • サラダ油 | 小さじ 1 |
| • 水菜 | 50g | | • マヨネーズ | |
| • 卵 | 2個 | | • オリーブオイル | |
| • ツナ缶(水煮) | 60g | | • 粒マスタード | |
| • 砂糖 | 小さじ 1/2 | | • みりん | 各大さじ 1 |
| • コンソメ顆粒 | 小さじ 1/2 | | • 塩 | 少々 |



作り方

- ① ほうれん草・水菜を洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分に切っておく。卵をボウルに割り、砂糖・コンソメを入れ溶いておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を少しずつ入れ、箸で切るようにかき混ぜながら火を通していく。固まったら火を止め、冷ましておく。
- ③ 皿にほうれん草、水菜、ツナ、②の順で盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、最後にミニトマトを飾る。

★ たんぱく質も摂取できて、栄養バランスの良いサラダに仕上がっています。

<ほうれん草と野菜の挽肉巻き> お弁当にも使える!

1人前 217kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.5g 糖質 2.3g 食物繊維 0.9g
ビタミンC 2mg カリウム 265mg 塩分 1.6g

材料 8本分(4人分)

- | | | | | |
|---------|-------|---|---------|---------|
| • ほうれん草 | 1/2 束 | A | • 卵 | 1 個 |
| • 合い挽肉 | 200g | | • 高野豆腐粉 | 16g |
| • 人参 | 1/4 本 | | • 酒 | 大さじ 1/2 |
| • えのき茸 | 1/2 株 | | • しょうゆ | 大さじ 1 |
| • サラダ油 | 大さじ 1 | | • 牛乳 | 5cc |
| • 酒 | 大さじ 1 | | • 塩 | 少々 |
| | | | • こしょう | 少々 |



作り方

- ① ほうれん草は塩ゆで(分量外)し、水にとり水気をしっかり切り、5cm長さに切る。人参は皮をむき、長さ5cm、幅1cmの角切りにする。えのき茸は石づきを取り5cm長さに切る。
- ② ボウルに挽肉とAを入れてよく練り、8等分する。
- ③ ラップを敷きその上に②を広げ、①の野菜を置きぐるぐると巻く。(8本作成)
- ④ ラップを外し、サラダ油を熱したフライパンで、中火で転がしながら焼く。
- ⑤ まわりが焼き固まったら酒を振って蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って完成。

★ つなぎに小麦粉ではなく高野豆腐粉を使用するとヘルシーに仕上がりが栄養価もUP。

< 土屋薬品株式会社 栄養士 田尻 恵、管理栄養士 大槻瑠莉 >