

土屋薬局 にこにこ だより

小松菜

1年中スーパーなどで店頭で並んでいる野菜ですが、以外や旬はまさに冬。緑黄色野菜であり体に良さそうなイメージがありますね。では実際にどのような栄養素がぎっしり詰まっているのでしょうか？今回は多くの種類の野菜の中から小松菜について紹介いたします。



<雪や寒さが野菜をおいしく！>

生活の知恵として昔から伝えられてきた野菜の保存方法に【雪に埋めておく】という方法がありました。

信州でも豪雪地帯の飯山地方には、スノーキャロット

(秋に育った人参を収穫せず、雪の下で約半年ほど越冬させ雪解けころ収穫することで、臭みのないミネラル豊富な甘味の強い人参)があります。野菜を寒さにさらすと糖分やビタミンが増えアクが抜けて、おいしくなるといわれています。

小松菜やほうれん草などの青菜は、光合成をして糖分やビタミンを生成します。低温になるにつれ、根からの吸収を抑え、水分量を低下させ、同時に糖分やビタミンなどの栄養成分を増加させます。糖分は凍りにくくし、ビタミンは植物が生きていくために重要な役割を持ちます。このように植物が自分自身を守っていくための機能が、おいしさに繋がっています。

<まさに旬！栄養たっぷり！！>

小松菜は、ほうれん草と成分が良く似ています。

ほうれん草といえば、鉄分が豊富というイメージがあるでしょうが、実は小松菜のほうが、ほうれん草より鉄分を多く含んでいます。

その他カルシウムも他の野菜に比べて、グンと多く含まれています。

小松菜・ほうれん草にはビタミンCも豊富に含まれます。

ビタミンCには、風邪予防や美肌効果があるので、乾燥した風邪を引きやすいこの時期、十分摂取したいですね(ビタミンCは1日当たり100mg程度の摂取が目標です)。ビタミンCは、収穫時期により含有量が変わります。

100g当たり、夏収穫では20mg、冬収穫のものでは60mgとなり、旬の時期のほうが栄養たっぷりなことがわかります。



食品名	カルシウム	鉄分
小松菜	170mg	2.8mg
ほうれん草	49mg	2.0mg

★100g当たりの栄養量です★

100gの小松菜・ほうれん草は、茹でると約60gとなり、小鉢お浸し1人前程度となります。

【小松菜のナムル】 ビタミンK 210 μ g

(材料 4人分) 1人前 48kcal 鉄分 2.9mg カルシウム 182mg

- ・小松菜 2束(400g程度)・塩 小さじ1/2・コショウ 適宜・醤油 少々
 - ・ごま油 大さじ1/2・炒りゴマ 適宜・鶏がらスープの素 少々
- <この他に好みに、おろしニンニク 少々加えても良い>
(作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし塩を少々加え、小松菜を茹でて冷水に取り水気を切り、4cm程度の長さに切る。
- ② ボールに①を入れ、塩コショウ、鶏がらスープの素を加え良く和える。味が薄いようなら醤油を少々加える。
- ③ ②にごま油をまわし入れ、さらに良く和える。
- ④ 器に盛り付け、いりゴマを散らして出来上がり。

にんにくがお好きな方は、②のところですりおろしにんにくを加えましょう。

★ポイント★

手で和えるのがポイント！調味料がまんべんなくなじみ、おいしく仕上がります。
彩りが欲しい方は、人参千切りを小松菜を茹でる時に一緒に加えるといいですね。



【小松菜とふわふわ卵の中華スープ】 ビタミンK 243 μ g

(材料 4人分) 1人前 126kcal 鉄分 3.5mg カルシウム 226mg

- ・小松菜ナムル 300g程度・わかめ(生) 80g
 - ・春雨 20g・人参 60g・卵 2個・塩コショウ 適宜
 - ・中華だしの素 適量・醤油 少々・水 600cc
- <生の小松菜から作る場合は仕上げにごま油と炒りゴマを加える>
(作り方)



- ① わかめはざく切り、人参は千切り、春雨は茹でて戻し食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ人参が柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②に中華だしの素を加え、小松菜ナムルと①を加え
- ④ 塩コショウ、醤油で味をととのえる。
- ④ 煮立ってきたら溶き卵をまわし入れ火を止める。



★ポイント★

溶き卵を加えたら卵に火が通り過ぎないようにし、ふわふわに仕上げましょう。
春雨は、戻さずにそのまま煮込める鍋用のものなら、ハサミでカットして煮込めば一手間省けます。

小松菜は、ほうれん草と比べるとアクが少ないため、下茹でのような手間がかかりません。茹でたあと水にさらす必要もないので、扱いやすい野菜です。

【ワーファリン服用中の方へ】

ビタミンKを多く含むため、量を控える食品として小松菜やほうれん草などの青菜、ブロッコリー・わかめなどがあります。ビタミンKの摂取量は1日当たり200~300 μ g以下を目標としましょう。ただし、納豆・クロレア・青汁は禁止食品となっています。心配な方は、担当医・薬剤師・管理栄養士などの専門家に相談して摂取しましょう。

