

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

春の訪れが肌で感じられるようになる3月はさまざまな春を代表する食材が旬を迎えます。今回はその中から“菜の花”についてお話させていただきたいと思います。

菜の花は、かぶ・大根・ブロッコリーなどと同じアブラナ科の植物です。日本には弥生時代に中国から渡来し、当初は種を絞って「菜種油」として使う用途で栽培されていました。

観賞用、菜種油用、食用と用途によって品種が分かれ、食用として普及したのは明治時代以降だそうです。菜の花は花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっており、非常に栄養価が高い食材で「ベータカロテン」と「ビタミンC」の含有量は野菜の中ではトップクラスです。また「カルシウム」や「鉄分」「カリウム」などのミネラル成分も豊富です。

他に希少な栄養素も含まれています。

- ・辛み成分「イソチオシアネート」…ガンや血栓予防につながると期待されている注目の栄養素です。
- ・苦み成分「ケンフェロール」……脂肪の燃焼を助けるダイエット効果が期待でき、臓器のはたらきを活発にして免疫力を高め、風邪や病気の予防につながります。

<選び方と保存法>

- ・つぼみが締まっていて茎の切り口がみずみずしく鮮やかな緑のものを選んでください。
- ・乾燥を防ぐために濡らした新聞紙やクッキングペーパーに包んで冷蔵庫で保存してください。できれば茎は下にして立てて保存したほうが長持ちします。たくさん手に入ったときは硬めにゆでて冷凍保存も可能です。

<調理するときの注意など>

- ・長くゆですぎると「ビタミンC」や「カリウム」が溶け出し、せっかくの香りや味わいがなくなります。沸騰したお湯に30秒から1分程度の茹で時間で大丈夫です。
- ・「ベータカロテン」は油と一緒に食べると吸収率が高まります。炒め物やパスタにすると効率よく摂取できます。
- ・菜の花の「鉄分」は腸で吸収されにくい「非ヘム鉄」です。肉や魚などの動物性たんぱく質と一緒に食べることで吸収率が上がります。

栄養豊富なこの時期ならではの食材を上手に調理して料理のアクセントに加え、春を感じてみてはいかがでしょうか。

**菜の花のつぼみに養分がぎっしり詰まっているなんてビックリです！
春を感じながらいただきましょう！**

