

毎月19日は **食育の日** です♪

今月の主役は **ほうれんそう** です。



旬

年間を通して手に入りますが、栄養価が高まり、おいしさも増す旬の季節は冬。霜にあたって甘みが増すとされています。



ほうれんそうの栄養

緑黄色野菜の中でも非常に多くの栄養素をバランスよく含んでいる野菜のひとつです。ビタミンAやビタミンE、ビタミンC、鉄などが含まれます。

ビタミンCは鉄と一緒にとると鉄の吸収がよくなります。また、ビタミンAやビタミンEととると抗酸化作用が高まるといわれています。

ほうれん草は栄養素を効率よくとることができる野菜ですね。

また、冬に収穫されるほうれん草は夏に収穫されるものと比べると、ビタミンCが約3倍も多く含まれています。

調理法

「ほうれん草が苦手」な方はいませんか？ 苦手な理由として青臭い、苦味がある、えぐみがある。などがあげられます。

ほうれん草は栄養素の宝庫でもありますが、アクの強さもなかなかのもの。



その原因のひとつが「シュウ酸」です。シュウ酸は唾液に含まれるカルシウムとくっつくと、えぐみの原因になります。

ではどうすればえぐみとおさらばできるのか

シュウ酸は水に溶ける性質があるのでゆでることでえぐみが少なくなります。※お湯でゆでたあとは水にさらしますが、長時間水にさらすと必要な栄養素まで水にとけてしまうのでご注意ください！

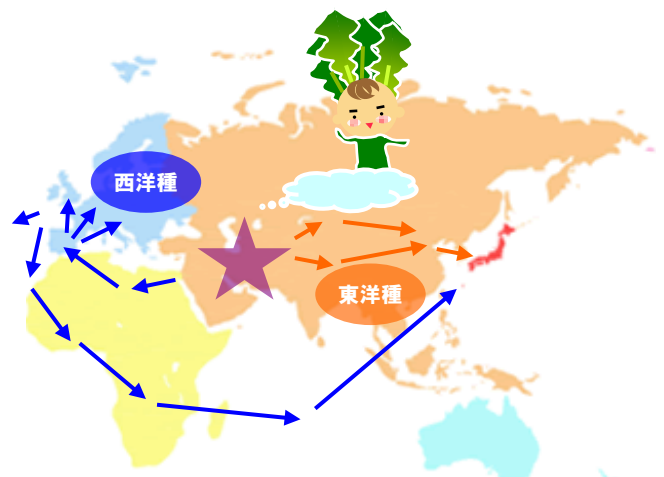


また、油と一緒にとることで、シュウ酸とカルシウムの結合が阻害されてえぐみを感じにくくなります。

ほうれん草には油に溶けるビタミンが多く含まれています。油と一緒に調理することで脂溶性ビタミンの吸収率がアップします。

グラタンやシチューなど、乳製品を使った料理とも相性が良いです。

ほうれんそうの歴史



西アジア原産で、ベルシヤで栽培されていたほうれんそう。ほうれんそうの「菠薐(ほうれん)」とは中国語でベルシヤのことです。

東洋種は葉っぱ切れこみのあるタイプです。日本には17世紀に中国から渡来しました。

西洋種はオランダで、品種改良が進んで丸葉が主体となり、19世紀にアメリカへ。日本へは明治以降にやってきました。

