

ほうれん草 spinach



健康
かわら
版

第165号
平成29年1月

ほうれん草の原産地は西南アジア、コーカサス地方やイランが想定され、これらの地域で古くから栽培されていました。日本には中国を介して、江戸時代の初めに伝わったとされています。「ほうれん」とは、中国では「ペルシャ」という意味で、「ペルシャの草」とよんでいたことが、日本での呼び名になったという説があります。

栄養

ほうれん草は総合栄養野菜と言われるほど栄養豊富な野菜です。特に、旬の11月～2月にかけての寒い時期のほうれん草は栄養価が高く、甘味があるのが特徴です。

- **鉄、マグネシウム、マンガン、亜鉛**などのミネラル類が豊富にあります。根元の赤い部分には、骨の形成に重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。
- ほうれん草の鉄は**非ヘム鉄**で吸収率がかなり低めで、効率よく摂るためには、良質のたんぱく質やビタミンCなどと一緒にとることで吸収率がアップします。
- **葉酸**は、新たな赤血球が正常に作りだされる時に必須の成分で、「造血のビタミン」ともいわれています。

ほうれん草の種類

ほうれん草は東洋種と西洋種の2系統があります。東洋種は、葉が細く、先が尖っていてギザギザがあり、根元の赤みが強い。西洋種は葉に切れ込みがなく丸みを帯びていて、少し厚みがあり、根元の赤みが淡い。



剣葉ほうれん草

葉先がとがり切れ込みが深い東洋系。葉肉は薄く、柔らかくアクが少ない。お浸しに向きます。



丸葉ほうれん草

葉に丸みがあり、切れ込みがない。葉には、少し厚みがある西洋系。



ちぢみほうれん草

寒さにあてて栽培することで、低温ストレスを与え、糖度をアップさせています。葉肉も厚く、ちぢれているのが特徴です。



サラダほうれん草

東洋種と西洋種を掛け合わせたもの。アクが少なく、生のまま食べられます。



赤茎ほうれん草

アクの少ない生食用品種。ベビーリーフとして、サラダの彩に用いられています。

豆知識

冬のほうれん草に含まれるビタミンの量は、夏のほうれん草に比べて、約3倍ちかくもあります。夏のほうれん草は成長が早い為、十分な栄養を蓄える前に収穫されてしまいます。冬のほうれん草は成長も遅く、また、寒さに耐えるために植物自身がより多くの栄養を蓄えます。特に、気温が氷点下になると自ら糖分を蓄え、凍らないようにするため、冬のほうれん草は甘味があります。

今月のレシピ

ほうれん草と海老のバター炒め

【材料】 2人分

ほうれん草…………… 150g
むき海老…………… 80g
きのこ(しめじやエリンギ)…… 50g
ベーコン…………… 20g
バター…………… 5g
めんつゆ(3倍濃縮)… 大さじ1/2
酒…………… 大さじ1
塩…………… 少々
コショウ…………… 少々

【作り方】

- ①ほうれん草はさっとゆがき、食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ③フライパンに油をしき、えび、ベーコン、きのこを入れて炒める。ほうれん草を加え、バター、酒、めんつゆをいれて、最後に塩、コショウで味を整える。



参考:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店