

ほうれん草

spinach



ほうれん草は冷涼な気候を好み、生育適温は15~20℃です。耐寒性は非常に強く、-10℃でも耐えることができる一方、暑さには弱いことが特徴です。寒さにさらされたものは繊維がやわらかくなり甘みも増します。ビタミンの量は、夏のほうれん草の約3倍近くになります。

栄養

ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、鉄、カリウム、マグネシウムなどの多くのビタミンやミネラルを含む栄養豊富な野菜です。

- ほうれん草には造血に必要な**葉酸**や**ビタミンB6**、**鉄の吸収を高めるビタミンC**などが豊富に含まれており、貧血予防に効果的な食材です。血液を作るもとになるたんぱく質と一緒に食べることで、貧血予防の効果がさらに期待できます。
- β-カロテン**や**ビタミンE**、**ビタミンK**など脂溶性の栄養素が豊富に含まれています。油でソテーしたり、和え物に油を加えるなどすると効率的に栄養素を摂取することができます。

ほうれん草の種類

ほうれん草の種類は、アジア地域に広がった「東洋種」とヨーロッパ地域に広がった「西洋種」、そして2つを掛け合わせた「交雑種」の3種類に分けられます。



剣葉ほうれん草

「東洋種」葉先がとがり切れ込みが深い。葉肉は薄く、柔らかく、アクが少ない。



丸葉ほうれん草

「西洋系」葉に丸みがあり、切れ込みがない。葉には、少し厚みがあります。



チヂミほうれん草

冬の寒さを利用し「寒締め栽培」で収穫します。糖度と甘みが増し、栄養価も高くなります。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

東洋種と西洋種をかけたもの。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。

赤い根元にはミネラルが豊富

- ほうれん草の根元には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンなどのミネラルが含まれています。その上、甘み成分が蓄えられているので、甘くておいしいのです。根元に十字の切り込みを入れ、水を溜めたボウルや流水などで根元をもむように洗う。ゆでる際には根元だけを湯につけて少しゆで、それから茎、葉の順に湯の中に入れます。



豆知識

今月のレシピ

ほうれん草とホタテのグラタン

【材料】(2人分)

ほうれん草	70g	オリーブオイル	大さじ1
ジャガイモ	中1個	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	50g	バター	10g
きのこ	50g	牛乳	200cc
(しめじ、マッシュルームなど)		コンソメ	小さじ2
ホタテ	50g	ピザ用チーズ	50g
(ベビーホタテ)		塩, コショウ	適量

【作り方】

- ①ほうれん草を湯がき、3cm長さに切る。ジャガイモは半分切り、5mm厚さに切る。竹ぐしがスッと刺さるまで湯がく。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。きのこ類は食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎを入れて中火で炒める。さらに、きのこ、ホタテを加え炒める。
- ④全体に火が通ったら、バターを加え、さらに、小麦粉を少しずつ振り入れ、焦がさないように弱火で炒める。
- ⑤さらに、牛乳を少しずつ入れては混ぜるを繰り返す。
- ⑥とろみが出たら、コンソメ、ジャガイモ、ほうれん草を加え、弱火で少し煮込む。塩、コショウで味を調える。
- ⑦耐熱容器に入れ、チーズをのせて、オーブンで焼き色を付ける。

参考：みなとの野菜大辞典、ウエザーニュース、まごころケア食、タキイ種苗 Web