

水菜

yellowtail



健康かわら版



第262号

令和7年2月



水菜は日本特産のアブラナ科の野菜で、京都の伝統野菜のひとつです。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことからその名が付き、水耕栽培のものと露地物があります。株の大きさは露地物のほうが大きく、風味が強いといわれています。また、水耕栽培が盛んな為、1年中市場に出ていますが、旬は11~2月で、霜に当たると軟らかくなり、うま味が増します。

栄養

水菜はビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれた緑黄色野菜です。β-カロテンとビタミンC、葉酸などのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維などが多く含まれています。

- **β-カロテン**は体内で必要に応じて**ビタミンA**に変換され、目の機能、皮膚や粘膜のダメージを回復し、免疫力を高める効果があります。油と合わせると効率よく摂ることができるので、油炒めにしたり、生食ならオリーブオイルやゴマ油などをかけて食べましょう。
- **カルシウム**を効率よく摂るには、カルシウムを吸収しやすくする効果を持つ**ビタミンD**を含むしらすや鮭、いわしなどの魚類やキノコ類を合わせるようにしてください。カルシウムは単体では体内に吸収されにくいいため、食材をうまく組み合わせて効率良く摂取しましょう。

水菜のなかま



水菜 (京水菜)

シャキシャキと歯切れがよく、アクのないのが特徴です。鍋物、漬物、和え物、サラダなど、色々な料理に使える万能野菜です。



赤水菜

葉の形、色は緑色をしていますが、茎の色だけが、きれいな紫色をしています。酢に反応して綺麗な色に発色するので、浅漬けにすると仕上がりが美しいです。



壬生菜 (みぶな)

アブラナ科アブラナ属の一種で水菜と同じ仲間に分類されています。味は香りがよく少しピリッとした辛味が感じられます。浅漬けなどの漬物やナムル、炒め物などに適しています。



- ★水菜に含まれる**鉄**は、植物性の非ヘム鉄といわれるもので、単体では身体への吸収率があまり良くありません。そこで、肉類、卵、魚などの動物性たんぱく質と一緒に摂ることで、植物性の鉄でも吸収率を高めることができます。
- ★**葉酸**は赤血球を作る栄養素なので、貧血予防に効果があります。細胞の生産や再生にも関わる栄養なので胎児にとって大切な栄養素です。



今月のレシピ

水菜と大根のごまマヨ和え

【材料】(2人前)

大根……………60g
 水菜……………60g
 カニカマ……………50g
 塩昆布……………6g

A

すりごま……………大さじ1
 マヨネーズ……………大さじ1
 ごま……………適量

【作り方】

- ①大根は千切り、水菜は3cm長さに切り、塩昆布をまぶしてしばらく置く。
- ②①の大根と水菜の水分を軽く絞り取り、ほぐしたカニカマを入れて混ぜる。
- ③Aの調味料を入れてよく混ぜ、器に盛り、ゴマを飾る。

参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」講談社、旬の食材百科・みなとの野菜大辞典・デリシユキッチン・ピエトロラジオ・クラシル Web