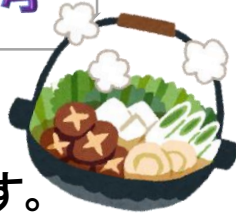


<12月は、葉物野菜について>

鍋料理がおいしい季節となりました。

12月は、鍋料理にもよく使われる葉物野菜についてのお話です。



<野菜の種類>

野菜は、食用とする部分により葉菜類、茎菜類、根菜類、果菜類、花菜類に分類されます。今回は、葉を食用とする葉菜類（ようさいるい）について詳しくみていきます。

葉菜類には、キャベツ、白菜、レタス、ほうれん草、小松菜、三つ葉などがあります。野菜の中で最も種類が多く、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。



<白菜>

白菜はやわらかく、繊維が少ないのが特徴です。ビタミンCは部位によって含有量が異なり、色の濃い外側の葉の部分が多くなっています。

選ぶときには、葉がすき間なく巻いていて、適度に弾力があるものを選ぶようにしましょう。切って売っているものは、切り口が白いのが、鮮度のよいものです。



<キャベツ>

キャベツは、ビタミンCやカルシウムを多く含んでいます。重みがあり、葉がきれいに巻いているものを選びましょう。

春に出回る春キャベツは、巻きがゆるく肉質は軟らかいので、生食に向いています。冬キャベツは、扁平形で巻きがかたく、加熱しても崩れにくいので、ロールキャベツなどに向いています。

キャベツにはビタミンUが含まれていて、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、さらに傷ついた粘膜や肝臓の機能回復にも効果があるとされています。

巻きのしっかりしているものを選びましょう



〈小松菜とほうれん草について〉

見た目が似ている野菜に、**小松菜**と**ほうれん草**があります。ほうれん草のほうが身近に感じられるかもしれませんが、小松菜にも、ぜひ注目して欲しいと思います。

小松菜の生産量は、**全国で埼玉県が1位**となっています。そのため、スーパーでも**安く売っている**ことが多いです。また、栄養価も高く、**カルシウム**や**鉄**も多く含まれています。小松菜は**あくも少なく、くせがあまりない**ので、調理しやすい野菜です。

ほうれん草は、冷凍されているものが売っていて、手軽に食べることができます。**多く含まれる栄養素が少しずつ違っている**ので、小松菜とほうれん草の両方を、食卓に取り入れて欲しいと思います。



ほうれん草

主な栄養素

ビタミンA: 350 μg

ビタミンC: 35mg

カリウム: 690mg

カルシウム: 49mg

鉄: 2.0mg

(生 100gあたり)

小松菜

主な栄養素

ビタミンA: 260 μg

ビタミンC: 39mg

カリウム: 500mg

カルシウム: 170mg

鉄: 2.8mg

(生 100gあたり)



〈レタス〉

レタスには、**サラダ菜**、**サニーレタス**、**リーフレタス**などの様々な種類があります。生食することが多く、**カリウムが比較的多く**、野菜としては、抗酸化作用のある**ビタミンE**が多く含まれています。

選ぶ際には、外側の葉がふんわりとやわらかく、ほどよい重みがあるものを選びましょう。

〈まとめ〉



野菜は、煮込むとたくさん食べることができます。温かい鍋物やスープなどを食べて、寒い冬をおいしく乗り切りましょう。



11月のスープ

寒い季節にぴったりの温かいスープです。ぜひお試しください!

具たくさん担々スープ

材料 (2人分)

| | | | |
|-------|--------|------|------|
| 舞茸 | 1/2パック | 生姜 | 少々 |
| もやし | 1/2パック | 味噌 | 大さじ1 |
| ニラ | 1/2パック | 中華だし | 大さじ1 |
| キャベツ | 50g | すりごま | お好み |
| 豆腐 | 1/4丁 | 練りごま | 大さじ1 |
| 豚ひき肉 | 30g | 豆板醤 | お好み |
| 無調整豆乳 | 200ml | ラー油 | お好み |
| 水 | 200ml | ごま油 | 適量 |



- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。鍋にごま油をひき、ひき肉と生姜を炒める。ひき肉がほろほろしてきたら、味噌、すりごま、練りごま、中華だしを加えて炒める。
- ② ①の鍋に野菜を全て入れ軽く炒めたら、豆乳、水を加え野菜に火が通るまで煮る。
- ③ 野菜に火が通ってきたら、サイコロ状に切った豆腐を入れ、お好みで豆板醤を加える。
- ④ 最後に、ごま油を少々たらし、皿に盛りつけ、お好みでラー油をかければ完成。

冬瓜とエビの生姜スープ

材料 (2人分)

| | | | |
|--------|------|------------|--------|
| 冬瓜 | 120g | 中華だし | 小さじ1 |
| 冷凍むきエビ | 20g | かつおだし | 小さじ1 |
| しいたけ | 10g | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 水菜 | 10g | 塩 | 少々 |
| 押し麦 | 3g | 水 | 300ml |
| 生姜 | 3g | 水 (押し麦を茹でる | |



用)

- ① しいたけは薄切り、冬瓜は食べやすい大きさにカットしておく。
エビは下茹でをする。鍋に押し麦と浸るくらいの水を入れ、火にかけておく。
- ② 鍋に水 300ml と冬瓜を入れ火にかける。冬瓜が柔らかくなってきたら、しいたけを入れ、さらに過熱していく。
- ③ 押し麦が柔らかくなったら、ザルにあけておく。
- ④ 冬瓜が透明になってきたら、調味料とえび、柔らかくなった押し麦を入れる。
- ⑤ 味が整ったら、すりおろした生姜を入れ、皿に盛る。
- ⑥ 1センチ幅に切った水菜を上のにのせたら完成。