

～ 栄養豆知識 ～

2024年1月号

おいしい冬の野菜を楽しもう！

冬から早春に掛けて収穫される冬野菜は寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄えます。1年中手に入る野菜でも、旬の時期に収穫された野菜の方が風味は良く、栄養素も多く含まれています。

ほうれん草

寒さに強いのが特徴で、水分量を減らして糖分を蓄える事で冬の寒さに耐えると言われていいます。また、冬のほうれん草は夏よりもビタミンCが約3倍多く含まれており、鉄も豊富です。葉先がピンとしているものや、葉肉があつく色が濃いものがお勧めです。

白菜

鍋の具材として欠かせない白菜はほうれん草と同様に寒さに当たると甘味が増すと言われています。白菜を丸ごと買う時は、重量感のあるものや葉先までしっかりと巻いているものを選ぶのがお勧めです。

春菊

地中海沿岸が原産の春菊は、香りが良く、鍋の具材やかきあげなどに活用できる野菜です。加熱時間が長くなると苦みが出やすいため、短時間で火を通すのがお勧めです。茹でてからの冷凍保存も可能です。

大根

大根は1年中購入できますが、冬は甘味を増しておいしくいただけます。大根に含まれているジアスターゼは脂質、アミラーゼはでんぷんの分解を促進し、消化を助けてくれます。また、消化促進を目的とする時は生の大根おろしで食べる事をお勧めします。

からだを温めてくれる食べ物

たまねぎ、にんにく、しょうが、カカオ、唐辛子など



冬野菜の調理・摂取のポイント

寒い時期は鍋や煮もの、汁物など暖かい料理が好まれますが、野菜によっては過熱しすぎると栄養素が損失したり、風味を損ねてしまう事もあります。煮汁も飲めるようなスープがお勧めですが、野菜の香りやだしの旨味を効かせ、塩分は控えめにしましょう。

