

# なるざ 健康新聞

NO.126 令和5年4月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL：0776-77-2282  
ホームページ：www.naruza.jp/

3月に入り暖かい日が続いたこともあり、今年  
は桜の開花が早かったですね。春は花もたく  
さん咲きますが、ふきやたけのこ、たらの  
芽、菜の花、新じゃがいも、新ごぼう、春キ  
ャベツなどの春野菜も美味しい季節です。旬  
の野菜を食べて、健康的に過ごしましょう。

## 春野菜とは・・・

春に収穫できる栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。

春にしか食べられないふきや菜の花、たらの芽はほんのりとした苦みが特徴ですが、これらの野菜には外注から身を守るため「植物性アルカロイド」という成分が含まれており、苦みや独特の香りのもととなります。この植物性アルカロイドには、腎臓のはたらきを高めて老廃物の排出を促す作用があります。

### 1. たけのこ

#### ◆栄養と保存方法◆

たけのこは食物繊維やカリウムが多く含まれています。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸も豊富で、疲労回復に役立ちます。

保存方法は、生のたけのこであればまずアク抜きをします。保存容器にたけのこがかぶるくらいたっぷりと水を入れて冷蔵庫で保存しましょう。1週間ほど保存可能ですが、その間は毎日水を取り替えることが大切です。

#### ★おすすめ料理★

わかめと一緒に煮る「若竹煮」や、かつおぶしを使って甘辛く仕上げる「土佐煮」、「たけのこご飯」などが一般的。もっとお手軽に楽しむなら「たけのこのステーキ」がおすすめ！フライパンでたけのこを焼き、バターしょうゆやガーリックしょうゆなどで味付けをして、熱々のうちにいただきます。



### 2. ふき

#### ◆栄養と保存方法◆

食物繊維や、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富です。ふきは鮮度が重要で、時間が増すごとにアクが強くなるので、アク抜きはふきを買った日に行いましょう。

まず葉と茎の部分に分け、茎の部分を塩で板ずりします。熱湯に入れて5分ほどゆでればアク抜きは完了です。筋を取って保存容器に入れて水をはり、冷蔵庫で保存します。毎日水を交換すれば、1週間ほどおいしく食べられます。

#### ★おすすめ料理★

新鮮なふきはだしで煮て、しょうゆをほんの少し加える程度でおいしくいただくことができます。ほかにもごま和えや佃煮、天ぷらにするほか、肉と一緒に炒めてもいいですね。桜えび、しらすなどと合わせる、「ふきのパスタ」もさっぱりとしていておすすめです。



### 3. 菜の花

#### ◆栄養と保存方法◆

β-カロテンやビタミンCがとても豊富です。ほかにもカリウムやカルシウム、マグネシウムや鉄などを多く含んでいます。

葉物野菜ですので、そのまま冷蔵庫に入れてしまうとすぐにしなびてしまいます。キッチンペーパーを軽く湿らせて菜の花を包み、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

冷凍する場合はサッとゆでてから食べやすい大きさに切り、小分けにしてラップで組み袋に入れてから冷凍しましょう。冷蔵保存では3日、冷凍保存では2週間ほど日持ちします。

#### ★おすすめ料理★

菜の花は独特の苦みがおいしさでもありますので、できるだけシンプルに食べましょう。熱湯でサッとゆで、かつおぶしとしょうゆ、またはからししょうゆで和え物にするのが一般的。

また、しらすやベーコンとともにパスタにするのもおすすめです。そのほか、菜の花を天ぷらやアクアパッツアにすれば春を感じられるおかずのできあがりです。



### 4. キャベツ

#### ◆栄養と保存方法◆

ビタミンCやKのほか、胃の粘膜を守る作用があるキャベジン(ビタミンU)が豊富です。ほかにも葉酸やカリウムなどが多く含まれています。

キャベツの保存方法は、まず軸の部分を包丁でくり抜きます。くり抜いたところに濡れたキッチンペーパーを詰めて、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。この状態であれば2週間ほど保存可能です。

#### ★おすすめ料理★

千切りにしてサラダやピクルスに、ざく切りにしてみそやマヨネーズを付けて食べるのもいいですし、朝漬けにしてもおいしいです。野菜炒めやロールキャベツ、パスタ、スープなどさまざまな料理に使えます。ただし、春キャベツは水分が豊富なのであまり加熱せず、できるだけサッと炒めて食べるのがおすすめ。



### 期間限定の春野菜を満喫しましょう！

たけのこやふき、春キャベツなどの春野菜は、大地の恵みを存分に感じることできる、春ならではの食材。冬のあいだ土の中でじっくりと育った菜の花やふきなどの春野菜には、ほんのりと苦みを感じられるのが特徴です。

たけのこやふきなどはアクが強いためアク抜きをする必要がありますが、面倒と思わずにぜひひと手間かけて、旬のおいしさを味わってみてくださいね！