

春に旬をむかえる野菜

旬とは、自然の中で普通に育った野菜や果物等の食材について、他の時期よりも収穫量が多く、新鮮で最もおいしく食べることができる時期のことです。また、おいしいだけでなく、旬の食材には特有の成分が他の時期より多く蓄積され、健康に良い栄養素を豊富に摂ることができるメリットがあります。さらに、旬にはその食材がたくさん市場に出回るため、他の時期より安価に手に入りやすくなります。なお、近年では、ハウス栽培などにより、様々な食材が一年を通して食べられるようになりましたが、ハウス栽培よりも旬の方が栄養素を多く含むという研究データもあります。本シリーズでは、これから4回にわたって、旬の食材を使った副菜レシピをご紹介します。

副菜は、野菜・いも類・豆類（大豆を除く）・きのこ・海藻類などを主材料として使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となります。成人日本人の1日の野菜摂取量の平均値は280.5gであり（令和元年国民健康・栄養調査の結果より）、目標量の350gに達していません。**1日に副菜を1品（小鉢1つで約70g）プラス**して、バランスの整った食事を意識してみましょう。

春に旬をむかえる野菜

「春の皿には苦味を盛り」ということわざをご存知でしょうか？春には苦いものを食べようという意味です。春に旬をむかえる春野菜（菜の花やたけのこなど）は、一般的にえぐみのあるものが多いことから、このことわざの苦味とは山菜や春野菜を指します。春野菜の苦味には、冬の間に低下した食欲を刺激し、新陳代謝を高める働きがあります。また、春野菜を食べることにより、身体活動が減りがちな寒い時期に体内に溜まった脂肪や老廃物を体内から排出し、身体全体を春仕様に切り替えることが期待されます。

春野菜の調理法としては、素材の味を活かすために酢の物などシンプルなものがおすすめです。苦味が気になる場合は、天ぷらや水煮にしてもおいしく食べることができます。

アスパラガス

アスパラガスはビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。アスパラガスのうま味成分であり、アスパラガスの名前が由来となったアスパラギン酸は、疲労回復効果が期待されています。

春キャベツ

春キャベツは柔らかく甘みがあるのが特徴です。キャベツに含まれる代表的な成分としてビタミンU（別名：キャベジン）があります。ビタミンUは、胃の粘膜を健康に保つ効果があります。

たけのこ

たけのこは血圧を下げる効果のあるカリウムや便通をよくする働きがある食物繊維を豊富に含んでいます。また、たけのこに付いている白い粉のようなものはチロシンで、脳を活性化する働きがあります。

新たまねぎ

新たまねぎは柔らかくて辛みが少ないため、サラダ等、生で食べるのに適しています。たまねぎの辛味成分である硫化アリルには、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する作用があるといわれています。

菜の花

菜の花はビタミンCを豊富に含み、菜の花75g（小鉢約1つ分）で1日のビタミンCの推奨量を摂取することができます。βカロテンや葉酸、カリウムなども豊富に含む等、栄養価が高い野菜です。

菜の花の白和え（2人分）

菜の花	1束(150g)
木綿豆腐	1/3丁(100g)
A { 白すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、600Wのレンジで2分加熱し、水抜きをする。
- ②菜の花は5cmの長さに切り、耐熱皿に入れて600Wのレンジで2～3分加熱する。水にさらし、水気をしっかり絞る。
- ③ボウルに①とAを入れて、スプーンの背でつぶしながら、なめらかになるまで混ぜ、②を加えて和える。



1人分の栄養価

*エネルギー101kcal *たんぱく質7.4g
*脂質4.4g *炭水化物10.4g
*食塩相当量0.5g *野菜総量75.0g