

春に旬を迎える野菜

春はさまざまな野菜が旬を迎える季節です。厳しい寒さの中で育つため栄養がたっぷり含まれており、通年出回るものと比べると柔らかく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。旬の野菜を取り入れて、季節の変わり目の体調管理に役立てましょう。今回は代表的な春野菜に含まれる栄養素や特徴をご紹介します。

ワラビ

独特の苦みは植物性アルカロイドという成分によるものです。体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。ほかにも、うど、ふき、ふきのとうに同じ成分が含まれます。

セロリ

セロリ独特の香りはアイピンという栄養成分で、精神を落ち着かせる作用や頭痛を和らげる作用が期待されます。カリウムや食物繊維も豊富に含まれています。

春キャベツ

丸い球形で内部は黄緑色をしており葉の巻きがゆるいのが特徴です。柔らかく甘みがあるためサラダに向いています。冬キャベツに比べてビタミンCが約1.3倍多く含まれています。

そら豆

ホクホクとした食感とほのかな甘みがあり、塩ゆでだけでも美味しく食べられます。疲労回復を助けるビタミンB1や粘膜細胞の保護・再生に役立つビタミンB2が豊富に含まれています。

新じゃが

小ぶりで皮が薄いため丸ごと煮たり揚げるなど楽しめます。日に当たると緑色に変色しやすく下痢や嘔吐を引き起こす恐れがあるため新聞紙で包み日が当たらないように保存しましょう。

新たまねぎ

新玉ねぎは水分が多く傷みやすいため冷蔵庫で保存し、生で食べる場合は2～3日を目安に食べるのがおすすめです。硫化アリルという成分により血液をサラサラにする働きがあります。

～おすすめレシピ～



～そら豆のポテトサラダ～

☆材料 (2人前)

そら豆	3本
新じゃが	200g
新玉ねぎ	20g
ハーフベーコン	1枚
A マヨネーズ	大さじ1
A コンソメ	小さじ1/2
A 塩コショウ	少々
ブラックペッパー	適量

☆作り方

- ①そら豆はサヤから豆を取り出し、約2分塩ゆでし、薄皮をむく。
- ②新玉ねぎは薄くスライスし水に5分さらして水気を切る。ベーコンは5mm幅に切ってこんがり焼く。
- ③新じゃがはよく洗い皮付きのまま20分程ゆでる。(竹串がスッと通るくらい)茹で上がった後皮をむきマッシュする。そら豆半量を加えて軽くつぶす。
- ④残りのそら豆と②の具材とAを混ぜ合わせ、ブラックペッパーを散らして完成。