

# お食事たより

令和3年  
NO6

## 今月のテーマは「旬の野菜」です

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に負けないように日頃の「手洗い」や「うがい」はもちろん、体力づくりも大切です。

毎日の食事の中で様々な食べ物から栄養を取りましょう！



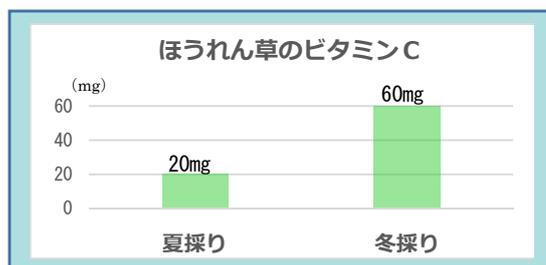
## 「旬の野菜」について

「旬の野菜」は、味が美味しいことに加えて、市場にたくさん出回るので価格が安定しているといわれています。

栄養価は、野菜の種類によってさまざまですが、ほうれん草のビタミンCの分析値が、夏季と冬季で異なることが知られています。そのため、栄養成分表にも「夏採り」「冬採り」に分けて記載されています。

右のグラフは、ほうれん草可食部 100gあたりのビタミンCの含有量を示しています。

(参考) 日本食品標準成分表 2020版 (八訂)



## 「旬の野菜」を食べよう！

毎日の食事に旬の野菜を取り入れてみましょう。

### 冬が旬の主な野菜

白菜、ねぎ、ほうれん草、大根、ブロッコリー、小松菜 など

### 春が旬の主な野菜

新玉ねぎ、菜の花、キャベツ、三つ葉、たけのこ、ふき など

## おすすめ料理 野菜たっぷり味噌汁

味噌汁は、野菜を簡単に取り入れられて体も温まります。

汁ごと食べることで、汁に溶け出した野菜のビタミン類も一緒に摂ることができます。

野菜たっぷりの味噌汁を紹介しましたが、他の野菜でも美味しくいただけます。

またインスタント味噌汁でも、電子レンジで野菜を加熱し味噌汁へ入れれば、簡単に野菜を取り入れられます。

### 野菜たっぷり味噌汁

材料 (1人前)

- ・白菜 50g
- ・大根 50g
- ・小松菜 50g
- ・長葱 少々
- ・油揚げ 1/4 枚
- ・だし汁 150cc
- ・味噌 大さじ 1 杯位

## おすすめ料理

## 電子レンジを使った 温野菜

野菜を食べやすい大きさにカットし、電子レンジで加熱します。灰汁の強い野菜、硬い野菜、生食の野菜は温野菜には不向きです。

電子レンジで加熱することは、野菜の味も感じやすく、美味しく食べることができる他、ビタミンが溶け出しにくく、栄養素が残りやすいので、おすすめの調理方法です。

### 【電子レンジで調理する時のポイント】

- point 1 野菜は、形や大きさをそろえて、洗ったまま（ぬれたまま）の状態にする。
- point 2 ラップをふんわりかけたり、ぬれたキッチンペーパーやふたを使ってもよい。
- point 3 電子レンジをかけても、まだ硬い時には、20秒ずつ追加する。

## 《野菜を柔らかくおいしく食べられるレシピ例》

### 白菜とベーコンのミルク煮

#### 【材料 2人分】

白菜	250g	片栗粉	大さじ1
ベーコン	20g	(大さじ2の水で溶く)	
牛乳	150cc	コンソメ	1個
水	100cc	塩 こしょう	適宜

#### 【作り方】

- ①白菜とベーコンを1cm幅に切り、炒める。
- ②白菜とベーコンがしんなりしたら、水・コンソメを入れて、鍋にふたをして煮る。
- ③柔らかくなったら牛乳を入れ、塩、こしょうで味を整える。

### ブロッコリーの卵あんかけ

#### 【材料 2人分】

ブロッコリー	100g	水	100cc
溶き卵	1個分	コンソメ	1個
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
(大さじ3に溶いておく)		ごま油	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーを洗い小房に分け、皿に並べて大さじ2位の水をかけて、電子レンジで2分加熱する。
- ②鍋に水、コンソメ、しょうゆ、ごま油を入れて煮立て、水に溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ③鍋の火を弱めてほぐした卵を少しづつ加え、固まったらブロッコリーにかける。

※好みに応じて塩を加える



### 大根についての 故事・ことわざ

#### ➤ 「大根役者」

大根は消化が良いので、お腹の調子が悪くなることや、あたることはめったにありません。このことから平凡で、あたらぬ（うけない）役者のことをいうようになりました。

#### ➤ 「大根食ったら菜っ葉干せ（ほせ）」

大根の葉のように捨ててしまうようなものでも、まさかの時に役に立つという意味です。大根の葉にはビタミン類やカルシウムなどの栄養がたっぷりです。

(参考) 農産物についての故事・ことわざ：農林水産省ホームページ