



冬のおすすめ食材



今回は冬におすすめの食材として、【小松菜】と【ゆず】を紹介します。

小松菜は現在ではハウス栽培などを含め1年中流通していますが、本来は寒い冬に採れる野菜です。寒さに強く、霜にあたると甘味が増し、葉が柔らかくなると言われています。

柚子には夏が旬の青柚子と秋に収穫される黄色の柚子の2種類があり、青柚子は主に皮を柚子胡椒などに加工され、黄色い柚子は調理に使われます。

小松菜

主な栄養素

◆β-カロテン

皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、**免疫力**を高めることが期待できます。

◆非ヘム鉄

骨や歯の形成・維持に必要な栄養素です。**骨粗しょう症の予防や改善**が期待できます。

◆カルシウム

赤血球を作るのに必要な栄養素です。たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります。

選び方

- 葉の緑が濃く、鮮やかで厚みがあるもの
- 葉の大きさがそろっており、葉脈が発達しすぎしていないもの
- 茎は太過ぎず、薄い緑色をしているもの

保存方法

- 湿らせた新聞紙などでくるみ、袋に入れて立てた状態で約1週間冷蔵保存可能
- カットしてから冷凍すると4週間程度保存可能
冷凍するだけでゆでたものと同じ食感になります

ゆず

主な栄養素

◆クエン酸

カルシウムの吸収を助け**骨を丈夫**にするほか、**疲労回復**や**食欲増進効果**が期待できます。

◆ビタミンC

疲労回復、**風邪予防**、**老化防止**が期待できます。

◆カリウム

体の余分なナトリウムを排出するため、**血圧低下**や**むくみを改善**するのに役立ちます。

選び方

- 実が硬く張りがあるもの
- ヘタの切り口が新鮮で茶色くなっていないもの
- 香りが良いもの

保存方法

- 夏場以外は常温で保存する
- 乾燥に弱いので新聞紙で包んだり、ビニール袋に入れて保存する
- カットしてから保存袋に入れて冷凍保存する

小松菜の仲間

うぐいす菜

初春の3月ごろに出回ります。若くて色が薄いのが特徴です。



紫小松菜

葉や茎が紫色の小松菜です。えぐみが少ないので生でもおいしく食べられます。

ちぢみ小松菜

霜にさらすことで厚みと縮れが生じた小松菜です。甘味があり、味が濃いのが特徴です。



豆知識

柚子湯の効果

冬至の日に柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。柚子湯には体を温める効果のほか、美肌効果やリラックス効果も期待できます。

リモン
リラックス効果

ビタミンC
保湿効果

ヘスペリジン
血行促進効果

