冬のおすすめ食材

冬におすすめの食材として、【れんこん】と【ブロッコリー】を紹介します。
れんこんは穴が空いていることから「先を見通す」ことを表す縁起物として、正月料理などに使用されています。
淡白な見た目からは想像できないほどビタミンCや食物繊維が豊富で、冬から春に旬を迎えます。
ブロッコリーには小さな緑色のつぶが多くありますが、その一つ一つが花の蕾です。それらが集まったものを「花蕾」といい、その花蕾の部分と花茎の部分をブロッコリーとして食べています。旬は11月から3月です。

主な栄養素

れんこん

◆ビタミンC
コラーゲンの生成に関わり、皮膚や粘膜を丈夫にします。
◆カリウム
ナトリウムを尿へ排泄し、血圧を下げる働きがあります。
◆食物繊維
血糖値の急激な上昇や、コレステロールの吸収を抑制する働きがあります。
◆タンニン
強い抗酸化作用があり、老化防止の働きがあります。動脈硬化や心臓病などの予防も期待できます。

ブロッコリー

◆β－カロテン
体内でビタミンAに変換され、目の健康を保つ働きがあります。また、皮膚や粘膜を健康に保ちます。
◆ビタミンK
骨粗しょう症の予防効果や、止血に必要な物質の生成に利用されます。
◆葉酸
赤血球の形成を助け、貧血予防の効果も期待できます。
◆ビタミンC
皮膚や粘膜の健康維持を助ける役割があります。

選び方と保存のポイント

- 傷や色むらがないもの
- ふっくらと丸みがあるもの
- ずっしりと重みがあるもの
- 穴の中が黒くなっていないもの

ポイント

- ひと節まるごとの場合は、新聞紙で包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。
- カットされているものは乾燥しないようにラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

- 蕾がこんもりしていて固く締まっているもの
- 緑色が濃いもの
- 茎はつやがあり、傷や変色がないもの
- 切り口もみずみずしく、空洞でないもの
- 外葉のしおれていないもの

ポイント

- ビニール袋に入れて野菜室に入れましょう。
- 硬めに茹でておけば冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1か月ほど保存できます。

豆知識

れんこんの穴の数は決まっている？

れんこんの穴の数は10個です。
真ん中に1個、その周りに9個あり、
真ん中の穴が成長していないと穴が9個に見えることもあります。
泥の中の根は直接空気を取り込むことができないため、水面にある大きな葉から空気を届けるための通り道として、この穴が存在しています。
れんこんを買う際は、穴の大きさが揃っているものを選んでみましょう。

ブロッコリーとカリフラワーは全くの別物？

ブロッコリーと見た目がよく似ているカリフラワーですが、この2つの違いは色だけではありません。
ブロッコリーにはカリフラワーの約40倍のβ-カロテンが含まれており、ブロッコリーの方が総合的な栄養価が高いと言えます。
一方、カリフラワーに含まれるビタミンCは通常のビタミンCと違い、加熱しても失われにくいという特徴があります。そのためブロッコリーに比べて、加熱調理に適しています。

参考文献：JAグループ、KAGOME、ヤマサ、まごころケア食