



春のおすすめ食材



春おすすめの食材として【かぶ】と【あさり】を紹介します。

かぶは日本では古くから親しまれてきた野菜の一つで、全国各地で様々な品種が栽培されています。あさりの旬は春と秋と言われており、潮干狩りが楽しめる時期と同じです。この時期のあさりは栄養価が高く、おいしいと言われています。



かぶ

主な栄養素

あさり



葉(緑黄色野菜)

・ビタミン類

ビタミンCとβカロテンが豊富なため皮膚の**健康維持**や**風邪予防**が期待できます。

根(淡色野菜)

・アミラーゼ

食べ物の消化を助け、胃もたれや胸やけの解消に効果的です。

・イソチオシアネート

殺菌効果の他、**がん**の予防効果も期待できます。

・鉄

赤血球に含まれるヘモグロビンの材料になり全身に酸素を運ぶ働きがあります。そのため**貧血**の予防効果があります。



・亜鉛

味覚を正常に保つ働きや、肌や髪、爪の健康を保つ働きがあります。

・タウリン

アミノ酸の一種でうまみ成分でもあります。動脈硬化の予防や**疲労回復**効果、アルコールの代謝を促す働きがあります。



選び方と保存のポイント



- ・ ツヤとハリがあり、ひげ根が少ないもの
- ・ きれいな丸ですっきりと重いもの
- ・ 茎と葉がまっすぐに張り、鮮やかな緑色のもの

☆まず葉と根を切り分けます。

葉は傷みやすい為、すぐに調理しましょう。
塩茹でして冷凍保存で1か月程度保存可能です。
根はポリ袋に入れて野菜室で保存し、1週間を目安に使用しましょう。

- ・ 口をしっかりと閉じているもの
- ・ パック内の海水が白濁していないもの

☆砂抜き後、濡れたクッキングペーパーで包み、密閉容器に入れ冷蔵庫で2~3日保存可能です。冷凍保存する場合は水気をよく拭きとり、調理の際は自然解凍はせずに一気に加熱調理しましょう。



かぶは全国各地で栽培されている！

東日本では小型(直径5~6cm)のかぶ、西日本では中型(直径7~14cm)や大型(直径15cm以上)のかぶが多く栽培されています。その境界線は関ヶ原付近にあり、『かぶらライン』と呼ばれています。

豆知識

あさりの名前の由来



名前の由来にはいろいろな説があります。

- ・ 海の**浅い**場所に住んでいるから
- ・ 漁(**あさ**)るが転じてなった
- ・ あさりの「**さり**」は「**砂利**」のことで砂利の中にいる貝を意味するなど他にも様々な説があります。

