



えいようだより



令和3年度1月号 大田区立保育園

冬野菜をまるごと味わおう

冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄えます。そのため糖度が高く、食べた時に甘く感じるという特徴があります。また、冷え性改善や粘膜保護、免疫力を向上させるビタミン等の成分が多く含まれます。旬の野菜を丸ごと無駄なく使って、おいしく食べられる簡単メニューを紹介します。

代表的な冬野菜



ホウレンソウ



さといも



人参



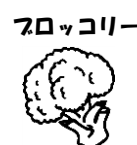
ごぼう



だいこん



春菊



ブロッコリー



れんこん



白菜

まるごと大根ご飯 (4人分)

【材料】

米	2合
大根	60g
昆布	2cm×3cm 2枚
大根の葉	200g
ごま油	大さじ1
かつお節・しょうゆ・酒	各大さじ2
砂糖	小さじ2

【作り方】

- ① 大根は短冊切りにする。大根の葉は細かく刻む。
- ② 米を研いで、昆布、大根を入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、大根の葉を炒める。しんなりしてきたら、かつお節、しょうゆ、酒、砂糖を入れ汁気が飛ぶまで炒める。
- ④ 炊き上がったご飯から昆布を取り出し、③を加えて混ぜる。
(かぶの葉や小松菜で作っても良い)

※大根の葉には

カリウム、カルシウム、ビタミンC、葉酸が、根よりも多く含まれています。また、根には含まれていないβカロテンが豊富です。

ブロッコリーのナムル (4人分)

【材料】

ブロッコリー (茎を含む)	1株
塩昆布	大さじ2
ごま油	大さじ1
ごま	適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は硬い皮をむき、食べやすい大きさに切る。湯を沸かして茹でる。
- ② 塩昆布とごま油を合わせる。
- ③ ②に水気を切ったブロッコリーを合わせ、最後にごまを振る。

※ブロッコリーには

風邪予防に効果があるビタミンC、皮膚の粘膜や抵抗力を強めるβカロテン、造血のビタミンとも呼ばれる葉酸が豊富です。ビタミンCとβカロテン、食物繊維は、茎に多く含まれています。

シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざから学ぶ」その5

◎大根食うたら菜っぱ干せ

不要だと思うものでも、保管しておけばいずれ何かの役に立つという意味です。昔は、大根を食べた時には葉を捨てずに干して、菜めしにしたり油で炒めたり煮物にして食べていました。大根の葉にはビタミンなど栄養がたっぷり含まれており、冬の貴重な栄養源でした。

