

2月が旬な野菜～特有の香りと風味を楽しみましょう～

寒い冬もあと少し。春菊・菜の花・明日葉・ふきのとうなどが店先に並ぶと、春が近くまで来ていると感じられます。菊特有の香りがする**春菊**、ほろ苦さとかすかな辛味をもつ**菜の花**、さわやかな香りの**明日葉**、特有の苦みを持つ**ふきのとう**。いずれの野菜も口に含んだ時に感じられる独特の良い味がします。てんぷら・炒め物・ごま和え・辛子や味噌やわさびなどを加えたマヨネーズ和えなど、油との相性も抜群です。

(調理の際は水気をよく切ることを忘れないでください。水っぽいとおいしくなくなります。)

またブロッコリーやカリフラワーの花野菜もおいしい時期です。ビタミンCが豊富で、両者ともアクが少なく茹で汁をそのまま利用することができるので水に溶け出したビタミンCも無駄になりません。ベーコン・牛乳・ホタテ缶など旨味を出すものと合わせれば洋風の小鉢に仕上がります。食べにくさを感じている方は小房に切ると良いでしょう。

(茹ですぎたり茹で上がりを水にさらすとおいしさを台無しにしてしまいます。注意しましょう。)

花野菜には緑や白のほかに紫やオレンジ色のもの、ロマネスコのように形の変ったものなどいろいろあります。食べ比べてみるのも楽しいでしょう。

	時期	栄養素	特徴
ブロッコリー	10～3月	食物繊維 葉酸 ビタミンC	甘味 茎のこりこりとした食感
カリフラワー	10～3月	パントテン酸 ビタミンC	多彩な色 甘味 アクが少ない
春菊	12～3月	ビタミンA ビタミンK カリウム 葉酸	菊特有の香り アクが少ない
菜の花	12～4月	葉酸 ビタミンC ビタミンE ビタミンK 鉄	ほろ苦さは茹でると甘味に
明日葉	2～5月	ビタミンA ビタミンK カリウム 食物繊維	さわやかな香りとほろ苦さ



少しだけ説明

ビタミン類には脂溶性・水溶性があります。脂溶性ビタミンA・D・E・Kは油を使った料理で吸収がよくなり、水溶性ビタミンB群・Cは水に溶け出るため汁ごと食べる料理ですと損失を防ぐことができます。

- 葉酸：水溶性。細胞の新生や正常な赤血球の形成に欠かせないビタミン。動脈硬化や骨粗鬆症の発症にも関係しているといわれています。
- パントテン酸：水溶性。エネルギーの産生に必要なコエンザイムA構成成分として働き、ホルモンの合成に関与します。
- ビタミンC：水溶性。コラーゲンの合成・副腎皮質・髄質ホルモンの合成・鉄の吸収を助けます。酸化を防ぎます。
- ビタミンA：脂溶性。目の健康・皮膚・粘膜の健康を維持します。
- ビタミンE：脂溶性。酸化を防ぎます。血液の流れを良くします。
- ビタミンK：脂溶性。血液の凝固に働きます。骨の形成を助けます。
- カリウム：水溶性。細胞機能の維持。筋肉の収縮や弛緩を正常に保つために働きます。神経の伝達を正常に保つために働きます。

人は見る・聞く・味わう・嗅ぐ・触れるという五感を使って楽しむことができます。菜の花やブロッコリーの鮮やかな緑、明日葉の天ぷらをサクッと食べたときの音と食感、春菊の特有の香り、カリフラワーのうまみが出ているスープの味、どれもこの時期ならではのものです。存分に楽しんでください。

最後に。

カリウムやビタミンKについては摂りすぎに注意が必要な方もいらっしゃいます。特に心臓や腎臓の病気のある方はかかりつけ医にお尋ねください。

※食事はよく噛んで食べることを忘れずに。

管理栄養士
山本 美佐子