



食べて健康! 風邪知らず! 冬野菜の力

まだまだ寒い日は続きますが、風邪やインフルエンザ対策は万全ですか?

風邪・インフルエンザ対策は「手洗い」「うがい」もちろんですが、丈夫な体を作る基本は何と言っても『**食事**』です。

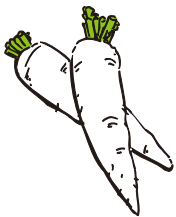


そこで今回は、冬が旬の「野菜」の“効果効能”をご紹介します、最後にそれら野菜を使った栄養満点の「お料理レシピ」をご紹介します!

“冬”が旬の野菜たち



大根



『冬大根』は、他の季節に採れる大根と比べて甘味が増し美味しくなります。風邪ウイルスへの抵抗力を高める「ビタミンC」と、消化を助ける「ジアスターゼ」が豊富です。このジアスターゼは熱に弱いので、多く含まれている大根の先端部分は“大根おろし”にして使うのがオススメです。また、大根の葉っぱには、体に必要な5大栄養素の一つでもある「ミネラル」が多く含まれていて、体の機能維持や調整・抵抗力をつけてくれます。大根の葉っぱもしっかり食べましょう!

白菜



冬の代表料理“お鍋”に欠かせないのは何と言っても『白菜』ですね。「白菜」はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。白菜は煮込むと柔らかくなってしんなりするのです、お年寄りでも食べやすく、量もいっぱい食べられ、栄養がたくさん摂れるお役立ち野菜です。



春菊



豊かな香りと鮮やかな緑色が料理に華を添える『春菊』。「春菊」はカロチン・ビタミンB・ビタミンC・鉄分・カルシウム・食物繊維など、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。カサカサお肌の回復や、食欲増進、風邪予防にも効果的です。春菊の香りと栄養価を損なわないためにも、火を通しすぎないように調理することがポイントです。

これら冬野菜を使ったお料理レシピをご紹介します!



材料(2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用スライス)..... 300g
- 白菜..... 1/4個
- 白ネギ..... 1/2本
- 春菊..... 1束
- 大根(葉の部分)..... 1本分
- 大根(根の部分)..... お好みでトッピング用におろしておく
- ショウガ..... //
- 昆布
- ポン酢



作り方

- ① 昆布で鍋にだしをとる。
- ② 白菜は葉の部分と芯の部分を切り分けて、それぞれ一口大に切る。
- ③ 白ネギは2、3cm くらいの大きさに切る。
- ④ ①の昆布を取り出し、鍋に火をかける。
- ⑤ 沸騰手前で火を弱め、白菜の芯、大根の葉の部分を入れる。
- ⑥ 白菜の芯に十分火が通ったら、豚肉、白ネギ、白菜の葉の部分を入れる。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら春菊を加えて出来上がりです。
- ⑧ 大根おろしとショウガのおろしを加えたポン酢でいただきます!

ポイント

- 春菊は必ず最後に入れ、さっと湯にくぐらせる程度で食べましょう。
- 白菜の葉もあまり煮込まず、歯ごたえを残すくらいにしておきます。

白菜と豚肉のコンビネーションは風邪予防に最適! トッピングのショウガで体の内側から温まります。また、シャキシャキとした白菜の葉の部分の歯ごたえと、柔らかく煮込まれた芯のコントラスト、そして、春菊のフレッシュな香りをお楽しみ下さい!