

Nutrition News 1月



ふゆ や さい 冬野菜

冬に食べごろを迎える野菜は、寒い冬から身を守るため、自ら糖度を増すことで凍りにくくすることから、甘みが強くなっています。今回は、1月が旬の野菜、大根と白菜を紹介します。



だいこん 大根

スーパーでは葉を取り除いた白い実の部分が売られていることが多いですが、旬の大根は、まるまる1本を使って様々な料理が楽しめます。大根には、胃腸の働きを整え消化を促進するジアスターゼとよばれる酵素が含まれています。下の部分は酵素の働きが強いのですが、熱に弱いいため生で大根おろしが適しています。また、上の部分は甘みがあり、加熱すると柔らかくなるため、おでんなどの煮物に最適で、当院でもふるふき大根やおでんが提供されます。緑の葉の部分は、細かく刻んでゴマやじゃこを加えて炒めて手作りのふりかけ、皮の部分は残さずにニンジンと炒めてきんぴらなど、たくさんの料理が楽しめます。

はくさい 白菜

今では鍋に欠かせない代表的な野菜と言えば白菜ですが、栽培が難しかったため、日本では20世紀に入ってから定着するようになりました。内側の葉は、生でシャキシャキとした食感を生かして塩もみや即席漬けが美味しいです。そして、クセがないので魚、肉、豆腐、他の野菜などとの相性が抜群で、鍋や煮込み料理に適しています。また、白菜のビタミンCは部位により含まれる量が異なっており、外側の濃い色の葉の部分にはビタミンCが一番多く含まれているため、捨てずに鍋やスープとして食べられます。

