

旬の食材2月『水菜』

特徴

水菜はアブラナ科の野菜で、伝統的な京野菜であり、クセが少ないのが特徴です。その色合いからも淡色野菜と思われがちですが、緑黄色野菜であり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。お浸しや和え物、鍋などに使われることが多く、シャキシャキとした歯ごたえをなくさないように、加熱しすぎないで調理をすることがポイントです。



効果

ビタミンE

- ・老化を抑制する
- ・美肌効果
- ・血行をよくする（冷え性、肩凝りの緩和にも役立つ）

ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

カルシウム

- ・骨や歯の材料となり、骨粗鬆症の予防
- ・イライラの抑制

保存方法

葉先が乾かないように、新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。また、横に寝かせて保存すると葉が傷みやすくなるため、立てた状態で保存すると良いでしょう。水菜は、あまり日持ちしないので、早めに食べることをおすすめします。

選び方

- 葉先がピンとしているもの
- 葉がみずみずしいもの
- ずっしりと重みのあるもの
- 茎が細く、真っ白で、まっすぐ伸びているもの