

旬の食材2月『小松菜』

特徴

小松菜は、ほうれん草のようにアクが強くないので、下ゆでしなくても、サラダや炒め物にし、手軽に食べられます。鮮度が落ちると、葉が黄色くなるので、その前に食べましょう。

緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。すべてのビタミン、ミネラルを豊富に含むほか、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。



効果

カロテン

- ・抗酸化作用の働き
→がんなどの予防に効果があるといわれている
- *カロテンは、体内で**ビタミンA**に変わる
 - ・皮膚や粘膜の保護
 - ・免疫力を高める働き

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

乾燥しないように、湿らせた新聞紙やペーパータオルで包み、袋に入れて冷蔵庫に入れます。その際、立てて入れておいた方が茎が曲がったりせず、長持ちします。

冷凍保存する場合は、水洗いして水気をよく切り、食べやすい長さに切って保存袋に入れ、空気をしっかり抜いて冷凍庫へ。使うときは、自然解凍または、加熱調理に使う場合は凍ったまま使います。

選び方

- 葉の緑色が濃く鮮やかなもの
- 葉はできるだけやわらかいもの
- みずみずしいもの
- 茎が太くしっかりしているもの