

2020年2月21日

葉もの(ホウレンソウ・コマツナ・ミズナ)

ホウレンソウ

アカザ科 ホウレンソウ属 原産国：西アジア地域

ホウレンソウには葉肉が薄く葉の切れ込みが深く、やわらかで甘味のある「東洋種」、肉厚で葉に丸みがあり病害虫に強い「西洋種」があります。現在一般的に出回っているのは「東洋種」×「西洋種」の交配種で両者の良い所を持ち合わせています。また、栽培しやすくえぐみが少ないのも特徴です。

生産量が多いのは千葉県、埼玉県、群馬県で兵庫は全国47都道府県で真ん中あたりです。ホウレンソウにはアクの成分となるシュウ酸が含まれ、えぐみの原因でもあります。シュウ酸は水溶性なのでゆでて水にさらすことで減少します。茹で過ぎたり、長時間水にさらしていると栄養分も損なわれるうえ食味も悪くなるので短時間調理をお勧めします。

【種類】 東洋種 西洋種 交配種 サラダホウレンソウ チヂミホウレンソウ

【栄養】 β -カロテン カリウム ビタミンC 鉄 カルシウム 葉酸

【選び方】 葉先までハリのあるもの 緑色の濃いもの 茎が細すぎないもの

【保存】 乾燥しないように湿らせた新聞紙などに包んでポリ袋に入れ冷蔵庫野菜室に立てて保存。かためにゆで小分けして冷凍保存
ピューレ状やスープにして冷凍保存

【使い方】 ゆでる 和え物 炒め物 スープ ソース 生食 他



コマツナ

アブラナ科 アブラナ属 原産国：日本

五代将軍綱吉が江戸小松川村に鷹狩りに行った際、青菜を汁にして献上したところ好物となり、幕府から青菜に土地の名を賜り「小松菜」と命名されたと言われています。

栄養価の高い緑黄色野菜。アクも少なくそのまま調理する事も出来、用途も多方面に広がります。

【栄養】 カルシウム 鉄分 β -カロテン カリウム ビタミンC など

【選び方】 葉の色が濃い緑色 葉に厚みのあるもの

【保存】 乾燥しないように湿らせた新聞紙などに包んでビニール袋に入れ冷蔵庫野菜室立てて保存。かためにゆで小分けして冷凍保存。

【使い方】 煮る 炒める 和える 汁もの 漬物 生食

ミズナ

科 属 原産国：日本

昔、京都の東寺九条あたりで、水と土だけで栽培されていたのでこの名がついたといわれています。京菜と呼ぶ地域もあり、名の通り京都から全国へと広まって行ったようです。以前は大きな株で作られていたので丸ごとでは扱い難く、葉もかたく、切り口に砂もたくさんついていて下処理に手間がかかりましたが、小さい株で細くてやわらかいものが作られるようになり、サラダなど生で食べる事が出来るようになって人気が出てきた野菜です。独特の辛みと香りを持ち、シャキシャキした歯ごたえのある野菜で、肉や魚の臭みを消す野菜として使われてきました。

【栄 養】ビタミンC β-カロテン カリウム カルシウム 鉄分 食物繊維 など

【選び方】葉の緑色があざやかなもの、葉先までハリがあるもの

【保 存】乾燥しないように湿らせた新聞紙などに包んでビニール袋に入れ冷蔵庫野菜室立てて保存。かためにゆで小分けして冷凍保存。

【使い方】煮る和える 汁もの 漬物 生食

葉物野菜3種可食部100gあたりの栄養成分(生)

	ホウレンソウ	コマツナ	ミズナ
エネルギー	20 kcal	14 kcal	23 kcal
カロテン	4200 μg	3100 μg	1300 μg
ビタミンC	35 mg	39 mg	55 mg
カルシウム	49 mg	170 mg	210 mg
カリウム	690 mg	500 mg	480 mg
マグネシウム	69 mg	12 mg	31 mg
鉄	2 mg	2.8 mg	2.1 mg
食物繊維	2.8 mg	1.9 mg	3.0g

(七訂日本食品標準成分表より)

ミズナと油揚げのさっと煮

<材料&作り方>4人分

ミズナ／100g 油揚げ／1枚 水／100cc 酒／小2 みりん／小2 醤油／小2
削りかつお／適量

- ① ミズナは洗って4cm長さに切る。油揚げも4cmくらいに切る。
- ② 鍋に調味料を入れ煮立たせる。
- ③ ②に①を加え手早く煮、器に盛る。

★煮すぎないように！ 数十秒でOK

ホウレンソウの餃子

<材料&作り方>20~25個分

豚挽肉／150g ホウレンソウ／200g 塩／小 1/2

酒／小2 醤油・オイスターソース・顆粒中華スープ・ごま油／各小1

ショウガ汁／小2 砂糖／ひとつまみ 塩・胡椒／各少々

●味噌だれ:味噌／大3 砂糖／大1 みりん／大1 醤油／大1 酒／大1
酢／大2 豆板醤／適量

- ① ホウレンソウは洗ってみじん切りにし、塩揉みし15分ほどおいてからしっかり絞る。
- ② 豚挽肉に調味料を加えよく練る。
- ③ ②にホウレンソウを加え混ぜ20等分し餃子の皮で包む。
- ④ 熱したフライパンで焼く。
- ⑤ 味噌だれの材料を合わせて混ぜレンジで加熱する。

ホウレンソウソース

<材料&作り方>作りやすい分量

ホウレンソウ／100g タマネギ／50g オリーブオイル／大1 ニンニク／1片

A(米粉／小2 豆乳／150cc 顆粒コンソメ／小1 塩・胡椒／少々) バター／少々

- ① ホウレンソウは洗って細かく切る。タマネギは薄切りにする。ニンニクは潰す
 - ② ホウレンソウと水50ccをフライパンに入れ火にかけて沸いたら水を捨て絞る。
 - ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけて香りが出たらタマネギを加え炒めホウレンソウも加えて炒める。
 - ④ Aの材料と②をミキサーに入れ攪拌し、鍋に戻して暖め火を止めバターを加える。
- 本日は鶏胸肉のソースとして提供

(野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ)