

旬の野菜を知ろう（冬野菜・春野菜）

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れられています。前号の夏・秋野菜に続き、今回は冬と春の野菜についてご紹介します。

冬野菜

					
	大根(葉・根)	白ねぎ	白菜	ほうれん草	ブロッコリー
代表的な	ビタミンC カリウム 食物繊維	ビタミンC・K カリウム	カリウム 鉄 亜鉛	βカロテン 鉄 葉酸	βカロテン ビタミンC 鉄 食物繊維など
栄養素	βカロテン(カロチノイド)の一種など	βカロテン(カロチノイド)の一種など	ビタミンC 食物繊維など	カリウム ビタミンCなど	食物繊維 ビタミンDなど

冬野菜は葉物類や根菜類、きのこ類などがあり、緑、白、茶色系のものが主流です。春や夏の野菜に比べると地味な色彩ですが、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウムなどが含まれ、がんや心疾患予防に効果があります。特にビタミンCは、抗酸化、抗菌作用、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消に効果的です。鍋料理はコミュニケーションの場となり冬ならではの楽しみの一つでもあり、冬に起こりがちな体調不良を乗り越える効果のある野菜をたっぷりとることもできます。

春野菜

				
	たまねぎ	さやえんどう	グリーンピース	ふき
代表的な	硫化アリル(血液サラサラ、疲労回復等)	βカロテン ビタミンB1・B2	ビタミンB1・B2	カルシウム、アミノ酸など薬効成分(苦味)
栄養素	ビタミンC カリウム 食物繊維など	ビタミンCなど	ビタミンC 亜鉛など	βカロテンなど

春野菜は、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンB群、ビタミンC、苦味成分などを含むものが多いのが特徴です。体内の代謝を高めるために使われる補酵素をたくさん含んでいるので、寒く長い冬を越え、体が活動的になるのを後押ししてくれます。また、春に起きやすい花粉症や眼の炎症などのアレルギー症状には体の粘膜保護・強化が効果的ですが、春野菜に多いビタミンABCトリオが活躍してくれます。また、苦味成分は肝臓の働きを活発にさせ、解毒作用を助けます。

冬・春野菜を使った おすすめメニュー♪

大根ときのこの和風サラダ(2人分)

大根 100g	〈作り方〉 ① しめじは石づきを落として小房に分け、えのきは石づきを落として長さ半分に切ります。 ② 大根は皮をむき、長さ5cm程度の千切りにし、水にさっと浸してざるにあげます。 ③ かいわれは根元を落としておきます。 ④ しめじとえのきをAの調味料でさっと煮ます。 ⑤ Bを混ぜ合わせドレッシングをつくります。 ⑥ ざるにあげた②の大根に、かいわれと④を加えてよく混ぜ合わせ、ドレッシングで和えて出来上がりです。
しめじ 40g	
えのき 40g	
酒 小さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1/2	
酢 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1/2	
ごま油 小さじ1	
砂糖 小さじ2/3	
かいわれ 5g	

新玉ねぎの酢の物(2人分)

新玉ねぎ 160g	しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1	ごま油 少々
砂糖 小さじ1/2	パセリ 適宜
〈作り方〉 ① 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、芯の部分を除いて薄くスライスします。 ② パセリは葉の部分のみじん切りにし、キッチンペーパーに包んで軽く絞っておきます。 ③ ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、①の玉ねぎを入れて混ぜ合わせます。(しばらく冷蔵庫で冷やした方が、しんなりして辛みも減っておいしい) ④ 器に盛り付け、②のパセリをのせて出来上がりです。	