

春野菜の特徴

春の野菜には、ほろ苦さや香りの高いものが多く、鮮やかな緑色をしているものが多いです。菜の花、春キャベツ、セロリ、アスパラガス、さやえんどう、たけのこ、新玉ねぎなどがあります。

春野菜の効用



●菜の花

ビタミンC、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK(骨を強くする)、カルシウム、鉄などに富んだ緑黄色野菜で、食物繊維やたんぱく質なども多く、栄養的に優れています。鉄はほうれん草以上の含有量で、100g当たりのビタミンKは納豆1パックに匹敵するほど豊富です。

●春キャベツ

ビタミンC、ビタミンU(胃腸の調子を整える)が豊富で、カリウムやカルシウム、食物繊維も含まれています。葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいものを選びましょう。キャベツは芯の部分から傷んでくるので、くりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めておくと長持ちします。

●セロリ

カリウム、カルシウムが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を排泄し、高血圧を予防してくれます。また、茎よりも葉の方がβ-カロテンが豊富に含まれています。ぬらした新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

●アスパラガス

野菜の中では、比較的たんぱく質と糖質が豊富です。エネルギーの代謝に関わり、疲労に対する抵抗力を高めるアスパラギン酸(アミノ酸の一種)が多く含まれています。輪ゴムで束ねてあるものは外して、ぬらした新聞紙に包んで冷蔵庫に立てて保存します。固めにゆでて、冷凍保存もできます。

●新玉ねぎ

辛味成分の硫化アリルは、血液をサラサラにする働きがありますが、水に流れ出やすい性質を持っています。新玉ねぎは皮が柔らかく、みずみずしく、甘みもあって辛味が少ないので生食に向きます。