

ふるさと産品通信

今日の食材

ほうれん草



今月の
レシピ

ほうれん草 クリーム鍋

材料 (4人分)

ほうれん草	2束	出汁	水	1,600ml
ジャガイモ	中6個		チキンコンソメ	大さじ2
ニンジン	200g		牛乳	200ml
ベーコン	200g		生クリーム	200ml
※ベーコンは、お好みで鮭、牡蠣でも可。			シチューミックス (粉)	80g
			バター	40g

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	803kcal	タンパク質	17.2g
脂質	60.1g		

作り方

- ジャガイモ、ニンジンは皮をむいて、適当な大きさに切り、下ゆでする。
- ほうれん草は水洗いし、さっと下ゆしてから適当な大きさに切る。
- ベーコンは適当な大きさに切る。
- 水を沸かし、チキンコンソメ、牛乳、生クリーム、シチューミックス、バターの順に入れて出汁を作る。
- ④に①～③の具材を入れて、軽く煮込めば完成。

※ほうれん草は下ゆでしているので、しゃぶしゃぶのように、鍋にくぐらせて食べると、おいしくいただけます。

※締めくくりに、ご飯・チーズを入れたリゾット風、パスタ・卵・チーズを入れたカルボナーラ風にするのもお勧めです。

栄養士チェック

ほうれん草は他の野菜と比べてビタミンやミネラル各種のほとんどを多く含み、中でもビタミンAとビタミンCは代表的な栄養素です。いろいろな種類の栄養素を含んでいるので貧血改善、動脈硬化予防、がん予防、骨粗しょう症予防、抗酸化作用などたくさんの効用があります。



爛漫 -RANMAN-
瀬賀 洋平さん

レシピ紹介者

お客様とのつながりを大切に、西条はもちろん北海道直送の食材を生かした料理づくりを心掛けています。今回、ご家庭でも簡単に作ることで、少し変わったお鍋を提案してみました。お好みに具材をアレンジしてみるのも良いですよ。

ほうれん草は大きく分けて東洋種と西洋種があります。日本での栽培は、江戸時代初期に中国から長崎へ葉先のとがった東洋種が渡来したのが始まりといわれ、明治以降に葉先の丸い西洋種が導入されるようになりました。

東洋種は葉肉が薄くアクが少ないのが特徴で、西洋種はアクが強いのですが、肉厚で日持ちします。現在、主流の品種は、甘みの強い東洋種と育てやすい西洋種を交配させた一代雑種で、それぞれの特

長が生かされています。冬場の石鎚山から吹き下ろした風で育った西条のほうれん草は、病気になるにくく、特に甘みが増して口当たりの良いものが育ちます。



野菜ソムリエの食育アドバイス



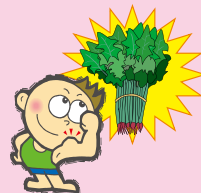
シニア野菜ソムリエ
年森 恭子さん

ビタミンやミネラルなど栄養価の高い冬の優等生野菜です。ほうれん草を食べた途端に強くなって敵をやっつける

アニメキャラクターポパイは、アメリカの子どもの野菜嫌い対策に作られました。西条では神戸地区の生産量が多いです。

アク成分のシュウ酸を落とすため、ゆでて水にさらして食べましょう。ビタミンの流出を防ぐため、短時間でゆでます。最近は生で食べられるサラダほうれん草もあります。

油と一緒に食べるとカロテンの吸収がよくなるので、バター炒めなどは簡単でおいしい料理方法です。ゆでたものをすりつぶして、手作りのケーキやクッキー、うどんなどに入れると綺麗な緑色を楽しめますよ。



次回の食材は **アスパラガス** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380