

ふるさと産品通信

今日の食材 ホウレンソウ



今月のレシピ

ホウレンソウのくずよせ

素材・分量 (4人分)

ホウレンソウ	1把	だし汁	500cc
くず粉	60g	しょうゆ	適量
料理酒	適量	塩	適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	62kcal	タンパク質	1.1g
脂肪	0g	ビタミンA	2100μg

作り方

- ① 水洗いしたホウレンソウの葉を適度の大きさに切り、塩を加えてフライパンで炒める。
- ② 炒まったら、料理酒を少量加えて火を止める。
- ③ ②とだし汁をミキサーにかけ、しょうゆで味を調える。
- ④ くず粉をボールに入れ、③を少量ずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④を中火にかけながら、しゃもじでかき混ぜて固める。
- ⑥ ⑤が透き通ったら型に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ ⑥を適度の大きさに切ると完成。

写真のように、エビ、ゆず、サツマイモ、ホウレンソウの茎などをトッピングしたり、吸い物の汁をかけたりすると、よりおいしく召し上がれます。
※ホウレンソウのあく（蓷酸）が気になる方は、あく抜きをしてください。

栄養士チェック

ホウレンソウの栄養素で際立っているのは、何といてもビタミンAです。このビタミンAは、皮膚や粘膜の働きを高めて、病気に対する抵抗力をつけます。特に乾いた太陽の光を浴びた旬の冬場のものは、味も栄養価も優れています。

レシピ紹介者

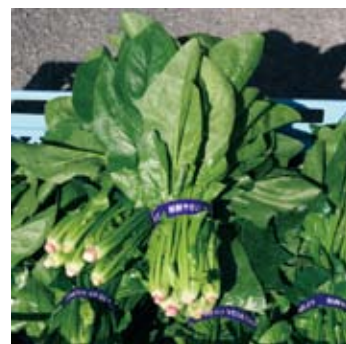
旬味 なお 真木直人さん

開業以来、お客様に旬の食材とすべて手づくりの料理を出すことにこだわってきました。今の時期は、みずみずしくて色の濃い、おいしいホウレンソウが手に入るのでよく使っています。紹介した料理には吸い物のお汁をかけていますが、酢味噌や白味噌、卵豆腐に付いているダシなど、いろいろなものが合うと思いますので、試してください。

ホウレンソウの原産地はトルコ東部からイラン北部一帯です。日本へは16世紀中頃、中国から伝えられたといわれています。明治時代までは高級野菜として扱われていましたが、昭和40年代から栽培量が急増し、すっかりおなじみの野菜になりました。

ホウレンソウは当市の露地野菜の代表的な存在です。特に神戸地区は指定産地として認定されており、農業関係の様々な賞を受賞するなど「西ほうれんそう」ブランドとして名声を高めています。

11月から4月にかけて奈良や山



作付面積：52ha
収穫量：556t（県内第1位）
（参考：平成17年愛媛農林水産統計年報）

山に多く出荷されており、中でも12月から2月頃のホウレンソウは味が良いと評判です。葉の緑色が鮮やかでみずみずしく、茎に適度な太さがあり、しっかりとしているものがおすすめです。

食育ワンポイントチェック

食べ物に感謝し、大切にいただきましょう！

私たちが食べている野菜がどのようにして作られているのか、皆さんはご存じですか。土作り、畑の準備、種まきから収穫に至るまで、相当の時間と手間がかかっています。

冬の寒さでじっくり育てた甘くておいしいホウレンソウは、北風がピューピュー吹く寒い畑から毎日収穫されています。

今からの季節、ホウレンソウ畑を見かけることが多いと思いますが、ホウレンソウがどのように育ち、収穫され、店頭に並ぶのかを思い浮かべてください。そして、食卓に並んだ野菜料理を食べるときには、生産者へ感謝する気持ちと野菜への思いを忘れないようにしましょう。

感謝をこめて「いただきます」。