

桐原醸造新聞

2018年2月号

いつもご注文ありがとうございます。

いや～寒いですね！冬なので寒いのは当たり前なのですが、今年は特に冷えます。皆さん、風邪などひいていませんか？こんな震えるような季節には、やはり温かいものが食べたくくなりますよね。鍋物もいいですが、家にある野菜で簡単にできる和風ポタージュはいかがですか？

今月の食材は、小松菜です。

小松菜は冬の野菜というイメージがありますが、寒さにも暑さにも強く、実は一年中収穫できる野菜です。霜が降りると、葉肉が厚くなり柔らかさと甘みが増すため、旬は冬とされています。美味しいですよ、みずみずしい冬の小松菜。

小松菜は、ビタミン類やミネラル成分、食物繊維も多く含まれる、とても栄養豊富な野菜です。

そのカルシウムや鉄分含有量は、ほうれん草の倍以上。カルシウムはイライラやストレスを軽減してくれ、骨粗鬆症の予防にもなり、鉄分は、貧血や不眠、めまい、情緒不安定や疲れやすさを緩和してくれます。植物性鉄分（非ヘム鉄）の吸収を高めるビタミンCも豊富に含んでいるので、単品でも鉄分が吸収できます。カリウムは、カブやレンコンの二倍の含有量で、高血圧やむくみの改善にもなります。（カリウムは熱に弱いので、カリウムを少しでも多く摂りたい場合は、生でスムージーやサラダにすると良いでしょう。）葉酸も多く含んでいるので、妊婦さんにも嬉しい食材ですね。アブラナ科の野菜の成分であるイソチオシアネートには解毒作用があり、βカロチン、ビタミンC、ビタミンEの抗酸化作用との相乗効果で、老化防止や免疫力の向上にも役立ちます。βカロチンはウイルスの侵入を防ぎ、イソチオシアネートが白血球を活性化するので、風邪予防にも効果があるとされています。カロテノイドの一種のネオキサンチンには、なんと抗肥満作用もあるそうです。豊富なビタミン類はお肌にもよく、口内炎やニキビ予防にもなるそうです。

今すぐ小松菜を買いに行かなくっちゃ！

小松菜のポタージュ 2人分

材料・小松菜 100g・玉ねぎ 50g・じゃがいも 50g・ギーまたはバター（お好きな油） 小さじ1～・カネキ白だし 小さじ2～・豆乳（牛乳でもナッツミルクでも） 200cc・塩胡椒 適宜

作り方・玉ねぎとじゃがいもは半月切りにし、薄くスライスしておく。小松菜は5cmほどの長さに切っておく。ギーまたはバター（お好きな油）で玉ねぎとジャガイモを弱火でよく炒め甘みを出す。少量の水と小松菜を入れたら蓋をし、小松菜に火を通す。ミキサーに入れ白だしとミルクを加え、なめらかになるまで混ぜたら鍋に戻し、沸騰する前に火を止め塩胡椒で味を調整して出来上がり。

*濃厚にしたかったらバターを増やしたり、生クリームを加えたりしてください。

*さっぱり系が好きの方はミルクを減らして水多めで。
*油を使いたくない方は、炒める代わりに茹でましょう。
*お好みで、すりごまやオイルをかけても美味しいです。

インフルエンザや胃腸炎が流行っています。暖かい小松菜のポタージュで、芯から温まってウイルス撃退！寒い冬を美味しく乗り切りましょうね。

