

## 桐原醸造新聞

2020年3月号

いつもご注文ありがとうございます。

春が来ました。3月から4月にかけて、平年より暖かい日が続くそうです。

春になると、菜花類やいろいろな種類の葉野菜が多く出回りますが、ニラも春が旬の野菜のひとつ。どちらかといえば脇役のイメージが強く、その強い匂いのおかげで、好き嫌いが分かれやすい野菜かもしれませんが、栄養分が豊富で疲労回復に効果があると言われていています。ニラといえばスタミナ料理、というイメージも定着していますよね。今回は、そんなニラの栄養や効能について紹介します。

一年中手に入るニラですが、春先に最初に伸びるニラの葉は、柔らかくて香りも強く一番美味しいとされています。

ニンニクの匂いにも似たニラの独特の匂いの元のアリシンは、疲労回復、滋養強壮に効果があるだけでなく、免疫力を高め、ガン予防にもなるそうです。更に、血行促進により冷え性や動脈効果、血栓の予防にも効果的とされています。ニラに多く含まれるβカロチンは、抗発ガン作用や免疫を高める作用で知られています。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立ちます。ビタミンCも豊富で、βカロチンと共に活性酸素を減らし、老化防止にもつながるそうです。また、強い抗酸化作用のあるビタミンEも多く含まれていて、活性酸素を抑え、体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも役立ちます。そのほかにも、ビタミンKやカリウム、葉酸など体に嬉しい成分がたくさん！

ビタミンは熱に弱いものも多いので、今回は、柔らかい春先のニラを生でいただくレシピの紹介です。

ニンニクとショウガも入るので、炎症も抑えてさらに免疫力アップ！お豆腐にかけてもお魚にかけてもお肉にかけても美味しく、つまみにもってこいの万能香味だれです。生のニラより日持ちもするので、ニラを買ってきたら作り置きしておくとう便利です。切ってまぜるだけのお手軽レシピです。



### 万能香味だれ 作りやすい分量

材料・ニラ 1束・ニンニク 2片・ショウガ ニンニクと同量・カネキ醤油 いちおし 80cc・酢 70cc

作り方・ニラを細かく切り、ニンニクと生姜はみじん切りにしておく。全ての材料を混ぜて出来上がり。

\* ラー油を足しても美味しいですよ。（ますますお酒が進みますが）

なんだか暗いニュースが多いですが、自分でコントロールできることと、そうでないことがあります。自分でコントロールできることに集中し、やれることをやり、美味しいものを食べ、大切な人と笑って過ごしたいですね。

きっと、「半分“しか”入ってないコップの水」も、「半分“も”入っているコップの水」に見えてくるでしょう。

全ては考え次第です。心はいつでもポジティブに！