

いつもご注文ありがとうございます。

暖かくなったり寒くなったり忙しいお天気ですが、雪と桜の組み合わせというのも、なかなか乙なものです。

今月の食材は、わさびのように清流を好む水生植物の、クレソンです。繁殖力が強く、全国各地で自生するクレソンを見ることができます。さわやかな香りとほのかな苦味、淡い辛味が特徴ですね。ステーキなどの肉料理の隣にちょこんと飾ってある脇役の印象が強いクレソンですが、一体どのような効果があるのでしょうか。

実はクレソンは、アメリカの研究で栄養素密度ランキングで一位に輝いたこともある「最強の野菜」です。

2014年6月5日号に発表された、米ニュージャージー州のウィリアム・パターソン大学の研究結果が、アメリカ疾病予防管理センター（CDC）の機関誌「Preventing Chronic Disease（慢性疾患の予防）」で発表されました。その研究では、カリウム、食物繊維、タンパク質、カルシウム、鉄、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、葉酸、亜鉛、ビタミンA、B6、B12、C、D、E、Kの17の栄養素の含有量をもとに食品がスコア化されましたが、なんとクレソンは100点満点！肉の添え物、お飾りどころか、どんな野菜よりも栄養素の高いスーパーベジタブルでした。

別名オランダガラシとも呼ばれるクレソンですが、その苦味と辛味のもとは、わさびや大根などにも含まれるシニグリン。シニグリンには消化促進効果があり、口臭予防や利尿作用もあります。古くから薬草として用いられ、ブラジルや中国では咳止めとして使用されてきたそうです。最近の研究では、気管支喘息に効くということもわかってきたそうです。豊富に含まれたカロチンには強い抗酸化作用があるので、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病を予防するほか、がんや老化を防ぐ効果もあるそうです。豊富なカルシウムは骨や歯を守り、筋肉、神経、血液の健康に欠かせません。喫煙者を対象にした研究では、クレソンを1日150g食べることによって、なんとニコチンに含まれる発がん性物質が一部無毒化されたそうです。だからと言って喫煙はおすすめしませんが、どうしてもタバコがやめられない人や、喫煙者の近くにいる人は、積極的にクレソンを食べるといいですね。ビタミンCを壊さないために、なるべく生で食べるのがおすすめです。



### クレソンの味噌漬け

材料・クレソン・好きな野菜・カネキ田舎味噌

作り方・野菜をよく洗って適当な大きさに切り、味噌を薄く塗った蓋つきの容器に並べる。上から所々味噌を乗せ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

- \* 味噌は野菜を全て覆ってなくても、少なめで大丈夫です。
- \* 少し角を取るために、クレソンは一瞬熱湯にくぐらせても作りやすいです。

暗いニュースが続きますが、引き続き、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てたくさん笑いましょう。

こんな時こそ、今まで当たり前だと思っていたこと全てに感謝感謝です。大切なのは今です。わからない将来に不安を抱くより、今できることを全てやりましょう。本当に大切なものが見えてくる時かもしれませんね。