

桐原醸造新聞

2016年1月号

いつもご注文ありがとうございます！強烈な寒波での記録的な大雪、びっくりしましたね。皆様お元気にお過ごしでしょうか？

ご注文をいただいた皆様に、ささやかですがミニミニ情報をお届けすることにしました。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

今日のお題は冬が旬の小松菜。

小松菜は11月～3月にかけてが旬ですが、3月頃に出荷される鶯菜（うぐいすな）も、柔らかくて美味しいです。

- 選ぶポイント

葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気なもの、厚みがあるものを選びましょう。茎は太すぎず、白っぽくなく薄く緑色をしている方が美味しくカロチンなどの栄養も多く含まれています。

- 保存方法

むきだして置いておくとすぐにしなびてしまう小松菜。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫で保存。根の部分を下にして立てて入れておくともちがよく、茎が曲がりません。

- 主な有効成分と効用

小松菜は非常にたくさんのカロチンを含みます。βカロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、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、喉や肺など呼吸器系統を守る働きもあるといわれています。カルシウムや鉄分においては、小松菜の方がホウレン草よりもたくさん含まれています。

- 食べ方

鶯菜は葉が柔らかいので、生食でも食べられますし、定番のお浸しや和え物のほか、茹でてから、ニンニクを効かせたオリーブ油、また胡麻油などと和えても美味しい。もちろんそのまま炒めても美味しいですね。油揚げと一緒に炊き合わせたり、アサリなどと煮ても美味しい。味噌汁など椀物の具材にもなりますし、浅漬けはシャキシャキとした歯触りが心地いいですよ。

まだまだ寒い日が続きますが、小松菜を食べて乗り切ろう！