

いつもご注文ありがとうございます。
梅の季節になりましたね。

クイズです。

薬味にお鍋にお好み焼き、主役級ではないけれど存在感のある、日本の食卓に欠かせない野菜はな一んだ？
そうです。ネギです。

風邪に効くというイメージのネギですが、免疫力を高める他にも様々な効果があります。それでは順に見ていきましょう。

- 酸化アリル - 白い部分に含まれるツンとした香りの成分で血液の凝固を防ぐ。殺菌作用、抗酸化作用あり。コレステロール値を下げ動脈硬化や心臓病の予防。（加熱するとビタミンB1とともに疲労回復に効果）
- βカロチン - 青い部分に多く含まれ、免疫を上げる作用あり。（脂溶性なので油と一緒に摂るといい）
- ビタミンC - ストレスから体を守り風邪予防にも効果あり。動脈硬化予防。皮膚の再生を助ける。（水溶性で熱に弱いので生で）
- 葉酸 - ビタミンB12と共に赤血球を作り食べたものをエネルギーに変換。正常なDNAを作る手助けをする。
- カルシウム - 骨粗鬆症予防、精神安定。（ビタミンDと摂ることで吸収率アップ）

美味しい上に嬉しい効能もたっぷりのネギですが、食べ方や食べる箇所によっても摂れる栄養素が変わってくるので、色々な食べ方で楽しみたいですね。

今月のお料理は、ネギたっぷり豚肉ハンバーグです。豚肉のビタミンB1で酸化アリルをたっぷり摂取でき、ネギと同じぐらい入ったゴボウで噛み応えもアップ。咀嚼することで脳を活性化し、たっぷりの食物繊維で腸も一緒に整えましょう。ゴボウには生活習慣病や大腸がんの予防、血液の上昇や脂肪の蓄積を抑え、歯や骨の生成を助け筋肉の動きを調整する効果などがあります。



豚肉とゴボウとネギのハンバーグ 4人分

材料・豚ひき肉 250g・ねぎ 1本・ゴボウ 1本・卵 1個・片栗粉 大さじ2・塩、胡椒 適宜・カネキめんつゆ 大さじ3・油 適宜

作り方・ゴボウはさががき、ネギは（太かったら半分）斜め切りにし、めんつゆ以外の材料を全て混ぜ手でよくこねる。フライパンに油を敷き強火で両面をよく焼いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。火が通ったらまた強火にし、めんつゆをじゃっとまわしかけて全体的に絡める。

寒さがピークを迎える2月です。立春が一番寒いのは、そもそも古代中国由来のものなので、日本とは季節感が少しずれるのと、日照時間の長さが気温に反映されるまでには、少し時間がかかるからなのだそうです。しかしピークを過ぎれば、あとは春を待つのみ。2月は節分やバレンタインデーなど、楽しいイベントも待っています。春はすぐそこです。体を温めて、最後の寒さを乗り切りましょう。