

北スポだより

6月号 No.98

担当：鈴木



みなさんこんにちは！！

この数か月は、コロナウイルスのニュースばかりで気がめいってしまいますね。

外出もほとんどできず、季節のイベントも中止になるばかりの今ですが、

せめて、食べ物だけでも『旬』のものを…

ということで、今回は初夏が旬の野菜についてお伝えします！！

おうちでご飯を食べる機会が増えているかと思いますが、ぜひ旬の食材も取り入れながら、季節を味わっていただけたらと思います。

旬の野菜とは??

そもそも旬の野菜とは何でしょうか??

日本には春夏秋冬の季節があり、その季節ごとに採れる食べごろの野菜のことを『旬の野菜』といいます。

旬の野菜は栄養価がとても高く、体の健康面のサポートはもちろんのこと、沢山収穫されるので安く手に入れることもできます。

現在では、スーパーなどで色々な野菜をいつでも買えるため、わかりづらいですが、それぞれの野菜の旬の時期を知って、料理に取り入れることができれば野菜の栄養をしっかりと摂取できます。

では次に初夏が旬の野菜をいくつか紹介させていただきます。

アスパラガス

アスパラギン酸が、疲労回復やスタミナ増強に効果的！

◎アスパラガスには、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、穂先に多く含まれています。また、抗酸化作用の高いアミノ酸のグルタチオンをはじめ、βカロテンやビタミンB群、ビタミンEなどが豊富に含まれているため、動脈硬化を防いで生活習慣病予防に効果を発揮します。

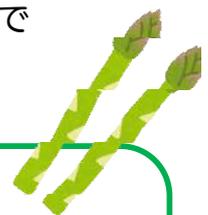
調理のポイント！！

アスパラガスに含まれる、ビタミンB群は水溶性のため、茹で過ぎには注意しましょう。

たっぷりの湯を沸かし、まず根元を立てて入れて10秒数えます。

その後、全体を入れて約1分ほど茹でた後、ザルに取って自然に冷まします。

焼くか揚げる調理法なら、茹でるより効率良く栄養価を摂取できます。



きゅうり

高血圧の人、体脂肪やむくみが気になる方にぴったり！

◎夏野菜の代表格であるきゅうりは、暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので、日射病の症状を軽くし、夏の水分補給に良い野菜です。特にミネラルの中でもカリウムは、利尿作用が高く、体内の余分な塩分を調整してむくみを予防します。また、きゅうり独特の青臭さのもとであるピラジンには、血液をサラサラにする効果があり、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果も期待できます。

こんな調理法も！！

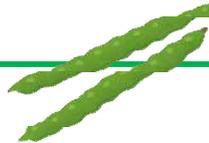
きゅうりはぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1を吸収するため、疲労回復の効果がより一層高くなります。ただし、冬は胃腸を冷やすので食べ過ぎないようにしましょう。



さやいんげん

疲労回復や美肌作りには欠かせない！

◎緑黄色野菜のさやいんげんは、カロテンやビタミンB群がバランスよく含まれています。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、視力回復やお肌の乾燥対策に効果的です。油と一緒に摂取するとカロテンの吸収率が上がりますので、炒めて調理すると良いでしょう。ビタミンB群は疲労回復や皮膚や粘膜を保護、集中力を高め、精神を安定させるなどの作用があります。



調理の際は気を付けて！！

茹でる前にヘタとサヤの先を切り落とすと、お湯の中に栄養価や旨味が出てしまうので、茹でた後で切り落としましょう。ただし、さやいんげんは生で食べると毒性があるので、十分な加熱が必要です。

以上、初夏の旬の野菜を紹介しましたが、まだまだナス・ピーマン・トマト・ズッキーニなど…

ここでお伝えすることのできなかつた旬の野菜がたくさんあります。

外出を自粛してる中ですが、スーパーに行った際などにぜひ旬の野菜も見てみてください！！

そしておいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしましょう。



