

今月の食材

ほうれん草

美味しい時期 …… 12～2月
管内産地 …… 八日市、大中ほか
分類 …… アカザ科
原産 …… 西アジア原産
ここで買えます！
きてか〜な、八日市やさい村
など

特徴

緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価をほこります。独特のえぐみは、塩ゆでや油での調理で抑えることもできます。最近はアク抜き不要なものや、赤色の茎をしたほうれん草など、種類も増えてきました。

効能

牛レバーに匹敵するほどの鉄分や、ミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富とされます。

よいもの見分け方

葉の色が濃く、葉先にピンとハリがあり、みずみずしいものがよいでしょう。背が大きすぎると茎の部分が筋っぽいこともあります。

長持ちさせるには

葉先が乾かないよう湿らせた新聞紙で包む。ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室に立てておく。アク抜きでゆでてから水気を切り、使う大きさに小分けして冷凍してもいいでしょう。

食べ方

さっと茹でるなどアク抜きをしておひたしや汁物の具、炒め物など様々な加熱調理に合います。加熱は短時間でOK。アク抜きの不要な品種はそのままサラダに。冬の露地ものは根元の赤い部分が多く、甘みがあるのでよく洗って使いましょう。

味^み緑^{りょく}の
レシピ

お手軽巻き寿司



材料 (2本分)

- ご飯 …… 小さめ茶碗2杯
- すし酢 …… 大さじ5杯
- すし海苔 …… 2枚
- 好みの具
ほうれん草 …… 小さめ1/2株
- ベーコン …… 適量
- タマゴ …… 2個
- ちくわ …… 1本
- カニカマ …… 2本くらい

作り方

- ① 1本当たり具を3種類ほど用意します。
- ② ほうれん草はよく洗い、ゆがいて水を切ります。
- ③ タマゴは厚焼きにし、ちくわは半分に、ベーコンは適当な大きさに切ります。
- ④ ボウルにご飯を入れてすし酢をかけて混ぜます。酢は飛ぶので味を見ながら調節してください。
- ⑤ 巻きすに海苔を敷いて、小さな茶碗に1杯くらいが適量(多すぎたら巻きにくい)です。
- ⑥ ご飯をしいたら手前に具を並べます。
- ⑦ 手前から具を押し込むように巻いて行きます。最後に海苔の端にすし酢か水をつけてくるりと巻いて形を整えます。
- ⑧ 切るときは濡れぶきんで包丁を拭きながら切るよいでしょう。

HIMENO's MEMO

☆冷蔵庫にある
食材を組み合わせて
アレンジしてください♪

