



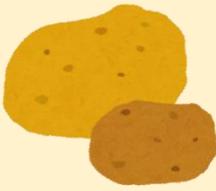
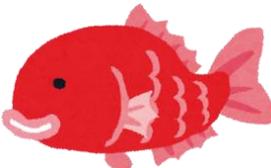
ハートフル通信

春号
2016

春の食材

春風が頬に心地よい季節となりました。
スーパーには旬の食材が多く出回っています。
今回はこの時期おすすめの食材をご紹介します。



	選び方と保存方法	栄養
<p>いちご</p> 	色むらがなくつややかで、ツブツブが立っていて、ヘタの緑が濃いものを選びましょう。傷みやすいので、購入したらその日のうちに食べるのがおすすめです。保存する時は乾燥を防ぐためにラップに包むかポリ袋に入れて冷蔵庫へ。	ビタミンCが豊富で、可食部100gあたり62mg含まれます。ビタミンCは水に溶けやすいので、洗うときはへたを取る前にさっと水洗いするようにしましょう。
<p>春キャベツ</p> 	外側の葉の緑が濃く、つやのあるものが新鮮です。葉がふんわりと巻いていて、芯の部分が変色していないものを選びましょう。芯をくり抜き、水で濡らしたキッチンペーパーを詰めると長持ちします。保存袋に入れて芯の部分が下になるようにして野菜室へ。	ビタミンCと食物繊維を多く含みます。春キャベツはみずみずしく柔らかいので生食に向いています。また、甘みもあり、その糖度はスイカと同等といわれています。
<p>新じゃがいも</p> 	でこぼこが少なく丸みがあり、色むらのないものを選びましょう。新聞紙でくるみ、野菜室で保存しましょう。じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が含まれます。芽が出てしまった場合はえぐり取るように取り除き、水にさらすか茹でてから使用しましょう。	じゃがいもはエネルギー源となるでんぷんが主成分。ビタミンCも豊富で、でんぷんに包まれているため壊れにくく、加熱調理しても損失が少なく済みます。
<p>まだい真鯛</p> 	お頭付きの場合は目が澄んでいて青みを帯びているものを選びましょう。切り身であれば身に光沢があり、透明感のあるもので、血合いが鮮やかな赤い色をしているものが良いでしょう。切り身は水気を拭き、ラップやキッチンペーパーなどで包んで保存しましょう。	良質なタンパク質が豊富で低脂肪な魚です。赤ちゃんの離乳食にも適した魚です。天然物よりも養殖物の方が脂肪が多くカロリーも高くなります。
<p>たけのこ</p> 	切り口の断面が白く、みずみずしいものが新鮮です。先端の部分が黄色く、手で持ってみてずっしりと重量感のあるものを選びましょう。皮をむいて水洗いし、たっぷりの水に浸して冷蔵庫へ。毎日水をとりにかえながら、一週間程度の保存が可能です。	食物繊維とカリウムが豊富です。うま味成分のアスパラギン酸も多く含まれます。切断面の白い粉はチロシンというアミノ酸で、ストレスや疲労を緩和する働きがあります。

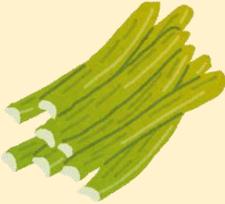
新たまねぎ



皮がしなびて浮いているものは、水分が不足し、みずみずしさが失われています。また、芽やひげ根のあるものは味が落ちています。皮にハリがあり、芽や根のないものを選びましょう。新たまねぎは水分が多く傷みやすいので冷蔵庫で保存しましょう。

柔らかく辛味が弱いため生食にも向きます。香り成分のアリシンはビタミン B₁の吸収を促進するため、疲労回復に効果があります。

ふき



太さが均一で、太すぎず鮮やかな緑色のものを選びましょう。太すぎると「す」が入っているものや、筋っぽいものがあります。変色しやすいので、ラップに包んだまま常温で保存します。えぐみが増すので、できるだけ早く使いましょう。

水分をたっぷり含みますが、ビタミン類は少なめです。カリウムが含まれます。数少ない日本原産の野菜です。柔らかな食感と香りを楽しみましょう。

たけのことふきの土佐煮

春ならではの一品

材料 (4人分)

ゆでたけのこ 400g

ふき 100g

だし昆布 10cm

削りがつお 1カップ

酒

砂糖

淡口しょうゆ

各大きじ 2

削りがつお 2パック

塩

- (1) ふきはまな板の上に並べ、上から塩をふって板ずりをします。塩がついたままたっぷりのお湯に入れ、鮮やかな緑色になるまで数分ゆでます。水にとって皮をむき、3cmの長さに切ります。
- (2) ゆでたけのこ※は、根元は横1cm厚さの一口大に切り、穂先は縦1cmに切ります。
- (3) 鍋に水3カップ、だし昆布、ガーゼに包んだ削りがつおを入れて中火にかけ、(2)を加え、沸騰後2~3分煮てから調味料を加え、弱火にして落としぶたをし、20~30分煮ます。
- (4) (3)から削りがつおと昆布をとり出して(1)のふきを加え、煮汁が少なくなったら時々鍋をゆすりながら、煮汁がなくなるまで煮ます。仕上げに削りがつおをまぶします。

※ たけのこの湯がき方:大きめの鍋に米のぬか(なければ、米のとぎ汁や米でも可)を入れ、さらにえぐみをやわらげる赤唐辛子を2~3本加えて水から40~50分くらいゆでます。



有限会社 **ハートフルケア**

バックナンバーは、HPに公開しています
<http://www.heartfulcare.com/>

ミヤケ薬局(川西本店) TEL:072-759-7652

大阪ハートフル薬局 TEL:06-6224-3075

京都桂ハートフル薬局 TEL:075-382-1080

