

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベツタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ホウレンソウ

～栄養満点！冬野菜の王様～

ホウレンソウのプロフィール

【分類】ヒコ科

【原産地】西南アジア

【和名】菠薐草

【おいしい時期(旬)】冬 11～3月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

解説：KAORU

見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度も保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室への2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでたから冷凍保存

ホウレンソウのいろいろ

交配種

東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なく、根元が赤くなるのが特徴。おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる

東洋種

アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深く、葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「禹城(うじょう・中国名:東湖)」が有名。アツが少なく、歯切れが良く、淡泊な味のおひたしなどに向く

西洋種

欧米で普及改良された品種で、葉の切れ込みが浅めで、あまりがざがざしておらず、丸みのある形(品種によってはがざがざしているものもある)。葉肉は厚めで、根元の赤色は薄めだが、アツが強くて、土臭いという特性がある。バター炒めなどソテーやオープン料理に

サラダホウレンソウ

生食用に改良した、サラダ専用種の葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く、動かない食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く、葉の色は薄め。アツが少ないので、水洗いしただけで食べられる。生だけでなくおひたしや炒め物にも上品な味わい

縮みホウレンソウ

冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている。寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる。品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出荷するのは冬の12～2月ごろ。主産地は関東

ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの旧必要量の鉄分の旧必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

葉酸

ビタミンC

カリウム

βカロテン

ビタミンK

カルシウム

マンガン

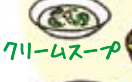
楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷり熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽くゆでておくと、シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

おひたし おえ物



バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい



ホウレンソウのビミツ

起源はパルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て東洋種 中国方面に伝わった)

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ) 西洋種

「菠薐(ほうりん)」とは中国語でパルシャのことじゃ



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メデチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るのよ