

ほうれんそうの話

主な生産地
和歌山市

アカザ科

寒さに強くて味がよく葉に切れ込み（剣葉）があり根が赤い東洋種、肉厚で収穫が多く葉に切れ込みが少なく丸みを帯びている（丸葉）西洋種があり、現在出回っているのは、これらを交配した一代雑種です。



ほうれんそう

主に東洋種のすぐれた点（味、葉型）と西洋種のすぐれた点（収穫量が多い、※抽苔しにくい）を生かした一代雑種が現在の主流となっています。和歌山県では、和歌山市を中心に生産されており、ハウスで周年栽培されています。秋冬のほうれんそうは露地物で茎がしっかりして甘いのが特徴です。

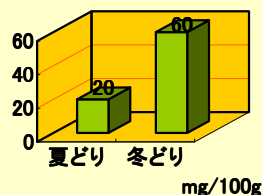
※抽苔（ちゅうだい）
「とうだち」ともいい、花をつける茎が伸びだすことをいいます。

ほうれんそうの歴史

原産地は、イラン（ペルシャ）あたりの西アジアで、イスラム教の広がりに伴い東西に伝わりました。東はシルクロードを経て中国に渡ったのが「東洋種」西はヨーロッパ経由でアメリカに渡ったのが「西洋種」です。日本に伝わったのは「東洋種」が江戸時代初期、「西洋種」は江戸時代末期といわれています。「ほうれんそう」の語源は、中国語で「ペルシャ」を菠薐（ほうれん）と呼ぶところからきています。

栄養 機能性

ほうれんそうの夏期と冬期のビタミンCの比較
●旬の野菜は栄養豊かで経済的にもお得



貧血を予防する鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富です。冬どりのほうれんそうは夏どりの約3倍のビタミンCを含みます。また、カロテン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、葉酸などのビタミン類が多く、食物繊維も豊富で非常に栄養価が高い野菜です。根元の赤い部分には、ポリフェノール、骨の生成に重要な役割を果たすマンガンも多く含んでいるので捨てずに利用しましょう。



選び方

葉の色が濃い緑色で、葉肉が厚く、切り口が新鮮で茎が太すぎないものを選びましょう。根元が赤いものほど甘みがあります。黒ずみや黄色い葉が混じっているものは古いので避けましょう。

保存方法

寒さには比較的強く-4℃~-5℃まではそのまま耐えられます。葉の表面から水分が蒸散するので、しおれるのを防ぐために濡れた新聞紙にくるみポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫で保管します。冷凍は、ビタミン、ミネラルの損失が少ないので硬めにゆでて、小分けにシラップに包み冷凍保存しましょう。

おいしく食べよう

ゆでる時はたっぷりの沸騰水に塩を加え、鍋のふたをあけたまま、根元からゆでて、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。ビタミンEを含むごまやピーナッツと一緒に食べるとビタミンCの酸化を防ぐとともにカロテンの吸収を助けます。

ほうれんそうと炒り卵のサラダ

（エネルギー 50kcal たん白質 2.9g）

【材料】 4人分
ほうれんそう 200g
生しいたけ 40g
卵 1個
塩、こしょう 少々
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢、酒、ごま油 各小さじ2
砂糖 小さじ1
おろし生姜 少々
サラダ油 小さじ1

作り方
1.ほうれんそうはかために茹でて水にさらし水気をしぼり3cmに切ります。
2.卵に【を】を加えて溶きほぐし1/2に油を熱し、炒り卵を作ります。
3.生しいたけは石づきをとり酒をふり、ラップをして電子レンジで30秒程度加熱します。
4.【を】を合わせ1、3を和え器に盛って炒り卵を飾ります。



ほうれんそうのナムル

（エネルギー 60kcal たん白質 2.1g）

【材料】 4人分
ほうれんそう 200g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
おろしにんにく 適量
豆板醤 適量
炒り白ごま 適量
だし 適量

作り方
1.ほうれんそうは茹でて水にさらし、水気をしぼり3cmに切ります。
2.【の】調味料をあわせ、ほうれんそうを和え、ごま油を加えて味が馴染んだら盛り付けます。

