

春野菜を食べよう



生命力あふれる 春の大地の恵みを取り入れよう

陽気に誘われて、新しい芽が顔を出す春。
特有の苦みや香りを持つ春野菜のおいしい季節です。
春野菜には、たまった老廃物を排出して冬の体質をリセットし、
春先に起こる不調を和らげる作用があるとされています。



冬の間は

新陳代謝が低下し、運動量が
少ないので汗をかく機会が減り、
老廃物がたまりやすい



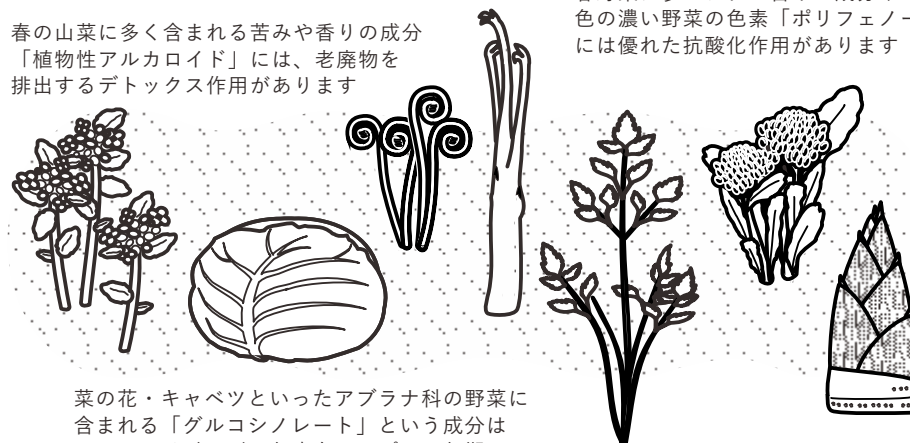
春になると

- たくさん寝ても眠い、だるい
- 肌荒れがひどくなる
- 花粉症などのアレルギー症状や
不調が現れやすい

春野菜で体をリセット!

春の山菜に多く含まれる苦みや香りの成分
「植物性アルカロイド」には、老廃物を
排出するデトックス作用があります

春野菜に多いアク・苦みの成分や
色の濃い野菜の色素「ポリフェノール」
には優れた抗酸化作用があります



菜の花・キャベツといったアブラナ科の野菜に
含まれる「グルコシノレート」という成分は
アンチエイジング・免疫力アップ・更年期の
症状緩和などの作用があります

たけのこなどに多い
「食物繊維」や「カリウム」も
デトックスに役立ちます

春から夏にかけては、活動的に過ごせる時期。
体全体の機能を向上させる春野菜をたっぷりいただきましょう。
次のページから、選び方や調理のコツなどを詳しく紹介します。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 3月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

たけのこ

生のたけのこは限られた時期だけの味わいで旬を感じる春野菜の代表とも言えます

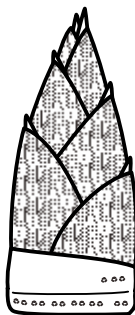
▼主な成分と効用

腸内環境を整える食物繊維が多いほか、ナトリウムの排出を促すカリウムも含まれる

アスパラガスにも豊富に含まれている「アスパラギン酸」がカリウムやマグネシウムの吸収を高め、疲労回復に効果的

▼調理のコツ

収穫したばかりの新鮮なものは生食もできるが、時間が経つとえぐみ成分が増えるため、まずアク抜きをしてから調理する



▼選び方

皮の色が薄くて太く短いもの

穂先が黄色くて開いてないもの
切り口が白いものが新鮮

▼保存方法

できるだけ早くゆでてアク抜きをする

皮をむき、水に浸して冷蔵保存
水を毎日取り替えれば1週間ほど日持ちするが、なるべく早く使い切る

アク抜きのしかた

- ・たけのこ 2~3本
 - ・米ぬか 約1カップ ・唐辛子 1本
- ① たけのこの先端を斜めに切り落とす。皮に縦1本切れ目を入れる。
 - ② 鍋に湯を沸かし、米ぬか・唐辛子・たけのこを入れ、弱火で根元がやわらかくなるまで1時間以上ゆでる。
 - ③ ゆで汁につけたまま冷ます。

えぐみ成分は結石の原因になることがあるので、必ずアク抜きをして食べましょう

たけのこのレシピ

● たけのこの土佐煮 ●

材料 たけのこ (2人分) (アク抜きしたもの) 150g
かつお節 1カップ

- 作り方
- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に水1カップと(A)を入れ、①を加えて落とし蓋をして弱めの中火でゆつくり煮含める。
 - ③ 別の鍋にかつお節を入れ、弱火でパリパリになるまで空煎りし、細かくもみ崩す。
 - ④ ②の煮汁がほとんどなくなったら③を加え、汁気がなくなるまで全体を混ぜる。

(A) しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1/2



菜の花

独特のほろ苦さと香りがあり、栄養が豊富な優秀野菜

▼主な成分と効用

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、栄養は春野菜の中でもトップクラス!

抗酸化作用、免疫力を高める、肌荒れの予防など美容にも役立つ

▼調理のコツ

豊富なビタミンCの損失を防ぐため、ゆですぎない

▼選び方

つぼみが開いていないもの
葉や茎はやわらかく、色が冴えているもの

▼保存方法

湿らせた新聞紙で包み、立てて野菜室で保存



根元を少し切り落とし、切り口を冷水に浸しておくとしゃっきりします

菜の花のレシピ

● 菜の花の白和え ●

材料 菜の花 1束 (2人分)
絹ごし豆腐 100g

- 作り方
- ① 菜の花は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて冷まし、2cmに切る。
 - ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で混ぜ、(A)を加え、全体がなめらかになるまでさらに混ぜる。
 - ③ ①と②を合わせ、軽く和える。

(A) 練りごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々



● あさりと菜の花の Pasta ●

材料 菜の花 1束 (2人分)
あさり 10個
パスタ 150g
焼きのり 適量

- 作り方
- ① 菜の花は4cmに切る。太い軸は縦半分に切る。
 - ② たつぷりの熱湯に塩(分量外)を加え、パスタを指定の時間ゆでる。ゆで上がる30秒前に①を加えて一緒にゆで、ざるに上げる。
 - ③ フライパンにあさりと(A)を入れ、蓋をして2~3分蒸し煮にする。あさがりが開き始めたら火を止め、余熱ですべてのあさがりが開くまでしばらく待つ。
 - ④ ②を③に加えて和え、器に盛り、焼きのりを5mm角に切って上からかける。

(A) しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1



わらび

風味を楽しむ山菜のひとつで
日本に広く分布しています

▼主な成分

葉酸、食物繊維、
抗酸化作用のある
ビタミンEが含まれる



開きすぎた穂先は
アクが強いので
取り除きましょう

▼調理のコツ

しっかりアク抜きを
した後、水洗いしてから
調理する

アク抜きが不十分だと
毒性があるため注意

歯ごたえやゆめりを
活かしたシンプルな
調理法がおすすめ



▼選び方

ピンとまっすぐ伸びて茎が太く、
芽の部分がよく巻いているもの

▼保存方法

- アク抜きした後なら
- ◎水に浸して冷蔵保存
水を毎日取り替えると
1週間ほど保存可能
 - ◎水気を切って冷凍保存する
 - ◎干して乾燥させる
 - ◎しょうゆ漬けにする

アク抜きする前なら

- ◎塩をまぶして保存する
(塩漬けするとアクも抜ける)

アク抜きのしかた (重曹を使う方法)

- ・新鮮なわらび 約500g
- ・重曹 小さじ1~2(やわらかくなりすぎるので少なめに)
- ① 大きめの鍋にわらびの倍量の水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら重曹を入れ、火を止めて粗熱を取る。
- ③ 洗ったわらびを②に入れて半日~1晩ほど置く。

わらびのレシピ

● お浸し ●

材料 わらび(アク抜きしたもの) 80g
(2人分) しょうゆ(または麵つゆ) 大さじ1
おろししょうが 少々

作り方 ① わらびをさっと湯通しし、水で冷やす。
② 水気を切って食べやすい長さに切り、
器に盛る。
③ おろししょうがをのせ、しょうゆ(または
麵つゆ)をかけて食べる。

● たたき味噌 ●

材料 わらび(アク抜きしたもの) 150g
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ1
山椒の葉
(またはおろししょうが)適宜

作り方 ① わらびは細かく刻んで粘りが出るまで
たたく。
② すりつぶした山椒の葉・味噌・砂糖を
①に混ぜて味付けをする。
③ とろろ風に、ご飯にのせて食べる。

せり

日本原産の代表的な山野菜で、独特の香りと
シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます

▼主な成分と効用

抗酸化作用のあるβカロテン、
カルシウムの吸収を高め、骨の
健康維持に役立つビタミンKが
含まれる
カリウム、葉酸も多く含む

特有の香り成分は食欲増進や
胃もたれの解消に役立つ

▼調理のコツ

歯触りのよさを残すため
火を通しすぎない

根の部分もおいしく食べられる



せりの食べ方

▼選び方

葉や茎がまっすぐに伸び、
くたっとしていないもの

▼保存方法

湿らせた新聞紙や
キッチンペーパーで
根元を包み、ポリ袋に入れ
立てて野菜室で保存

汁の実や炒め物・天ぷらに。
ゆでてから、お浸し・和え物に。
アクの強いものはゆでて後、
水にさらしてから調理する。

のびる

『野蒜』の蒜はねぎの総称で、昔から
薬味や民間薬に利用されていました

▼主な成分と効用

んにくや玉ねぎにも含まれる
辛みの成分「硫化アリル」は
殺菌、抗酸化作用、免疫力
向上に役立ち、動脈硬化、
心筋梗塞、脳梗塞、がんを
予防する成分と言われている

鉄分の吸収を高め、
抗酸化作用がある
ビタミンCも豊富

生のまま食べると
殺菌、抗酸化作用を
発揮できる



時間が経つほど
辛みが抜けて
しまします



▼選び方

茎の部分は真っ白で
太いものが甘みがある
※野草を採取して食べるのが一般的で
市場に出回ることは少ないようです

▼保存方法

薄皮を残したまま新聞紙など
に包み、冷暗所で保存

のびるの食べ方

葉の部分も一緒に天ぷらに。
軽くゆでて酢味噌和えに。

アスパラガス

色はグリーン、ホワイト、紫、があり
栄養成分が多いのはグリーンと紫です

▼主な成分と効用

アスパラギン酸が含まれ、
疲労回復と利尿作用がある

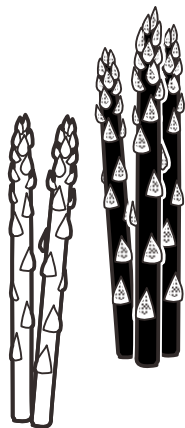
葉酸も多く、貧血予防や
認知症予防にも注目されている

穂先には、毛細血管を丈夫に
するルチンが含まれる

▼調理のコツ

根元から1/3~1/2は
皮が固いので、包丁か
ピーラーで薄く皮をむく

ゆですに生のまま揚げ物や
炒め物にすると歯ごたえを
楽しめる



立てて保存すると
風味が長持ちします

▼選び方

全体に緑色が濃く、
太さが均一なもの

穂先はピンとしていて
穂が締まっているもの

▼保存方法

◎しなびやすいので
ラップに包み、
立てて冷蔵保存

◎2~3日中に食べきれ
ない時は早めにゆでて
冷蔵する

◎固めにゆでて冷凍すると
2~3カ月は保存可能

アスパラガスのレシピ

● アスパラガスのホットサラダ ●

材料 グリーンアスパラガス 1束
(2人分) 温泉卵 1個
粉チーズ 大さじ2
オリーブオイル 小さじ2
しょうゆ 適量
黒こしょう 少々

作り方 ①アスパラガスは根元から1cmを切り落とす。
根元から1/3ほどピーラーで皮をむき、
3cmに切る。
②鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え
①を1分ほどゆでる。
③器に盛りつけて温泉卵をのせ、粉チーズ・
オリーブオイル・しょうゆをかけ、
黒こしょうをふる。



グリーンピース

栄養価が高いマメ科の野菜で、冷凍品や缶詰も
ありますが、旬のものはおいしさも格別です

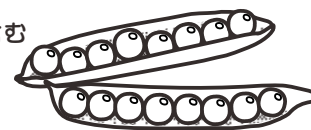
▼主な成分と効用

良質なタンパク質と、
腸内環境を整える
食物繊維を豊富に含む

▼調理のコツ

さやから出したら
できるだけ早く調理する

塩を加えて2分ほど
ゆでると鮮やかな
緑色にゆで上がる



ゆでた後そのまま
ゆで汁に浸して冷ますと
しわになりにくく、
ふっくらと仕上がります

▼選び方

空気にあると固くなるため
なるべくさや付きのもので、
さやがふっくらと盛り上がり、
乾いていないもの

▼保存方法

さやごとポリ袋に入れ冷蔵庫へ

すぐ食べきれない時は
◎塩少々を加えた熱湯で
ゆでてから冷凍保存
◎生のまま冷凍保存もできる

グリーンピースのレシピ

● グリーンピースと豚肉の洋風煮 ●

材料 豚肩ロース肉
(4人分) (厚さ8mm) 2枚
グリーンピース(さや付き) 400g
玉ねぎ 50g
にんじん 1本
薄切りベーコン 1枚
固形ブイヨン 1/2個
塩・こしょう 適量
オリーブオイル 適量

作り方 ①豚肩ロース肉は一口大に切り、塩・こしょうを
ふっておく。ベーコンは5mm幅に切る。
②グリーンピースはさやから出して洗う。
玉ねぎ・にんじんは食べやすい大きさに切る。
③鍋にオリーブオイルを熱し、①を軽く炒めたら
②を加えてさらに炒める。
④水1カップと固形ブイヨンを加えて3分ほど
煮たら、塩・こしょうで味を付け、弱火で
やわらかくなるまで煮る。



● グリーンピースとえびの混ぜご飯 ●

材料 温かいご飯 2杯分
(2人分) むきえび 80g
グリーンピース(ゆでたもの) 60g
塩 小さじ1/4
薄口しょうゆ 小さじ2
(A) みりん 小さじ1

作り方 ①むきえびは背わたを取って塩水
(分量外)で洗い、半分に切る。
②鍋に①・(A)・グリーンピースを入れ、
汁気がなくなるまで中火で炒り煮にする。
③ご飯に②と塩を入れて混ぜる。