



春野菜について

春が旬の野菜には、春キャベツ・アスパラ・グリーンピース・新玉ねぎ・新じゃがいも・新にんじん・新ごぼう・小かぶなどがあります。寒さに耐えて蓄えてきた養分がおいしさになっています。

- 春キャベツ・・・甘さ、香り、味の三拍子がそろっていて、みずみずしい。
胃炎や潰瘍の回復に効果のあるビタミンUが含まれ、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富。
- アスパラ・・・甘くみずみずしく、カロテン、ビタミンC、E、Bが多く含まれる。
疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸を多く含む。
穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがある。
- グリーンピース・・・栄養価の高い野菜で、でんぷん・たんぱく質・カリウム・亜鉛・
ビタミンB・B・Bを含む。
缶詰や冷凍で1年中あるが、旬の味は格別。
- 新玉ねぎ・・・水分が多くて、辛みが少なく甘みがある。
コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにする。
- 新じゃがいも・・・ビタミンCが豊富で、小ぶりで皮が薄いのが特徴。
風味は、皮に近いところにあるので、たわしでこすり洗いをするとうまい。
でんぷん含有量が少ないので、煮物やふかして食べると、いもの香りが楽しめます。
- 新にんじん・・・柔らかく、香りの高いのが特徴。
豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする。
- 新ごぼう・・・香りが高く、柔らかく食物繊維を多く含む。
カリウム・マグネシウムなどのミネラル成分も多く含む。
- 小かぶ・・・丸い実の部分は、ビタミンCやカリウムが多く含まれる。
葉の部分は、カロテン・ビタミンB・B・C・カルシウムが豊富に含まれている。

