



# 健康市場

第187号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.3.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## 菜の花



菜の花は2～3月だけに出回る旬の野菜でしたが、近年は技術により出荷時期が延びてきています。

### 栄養と効果

ビタミンやミネラルなどを豊富に含んだ栄養価の高い緑黄色野菜です。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防や風邪の予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べて頂きたい食材です。

### 選び方

つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口がみずみずしく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。

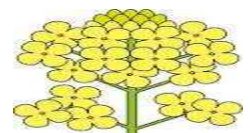
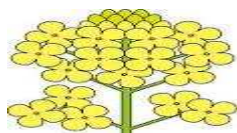
### 調理のポイント

豊富に含まれるビタミンCは、水溶性ですので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにして下さい。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。和え物、煮びたし、吸い物、炒め物など、ちょっとほろ苦い春の味は様々な調理法で楽しめます。



### 保存法

野菜としては足が早いほうなので、その日のうちに食べないものは、湿らした新聞紙かキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に保管すれば2～3日は日持ちします。さっと茹でたものをラップにくるんで冷凍すると長期間保存可能です。





# ひな祭り



3月3日はひな祭り（上巳の節句、桃の節句とも呼ばれます）  
女兒の健やかで幸せな成長を願う祭りです。雛人形は子供の  
身代わりとなり、事故や病気から守ってくれると信じられて  
きました。



## ひな祭りの食事由来

### ちらし寿司

ちらし寿司の具のエビは“長生き”、  
れんこんは“見通しがきく”、  
絹さや（豆）“健康でまめに働ける”  
などと言われています。



### はまぐりのお吸い物

貝類はペアになっていることから、良縁の象徴です。

### ひし餅

ひし餅の三色は、赤は桃、白は雪、緑は草を表してい  
ます。3月という季節の情緒を表現しています。

### ひなあられ

野外でひな遊びを楽しむときに持って行く為の  
携帯食料が由来です。

