

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 副主任栄養士)



ダイコン



ホウレンソウ

栄養

でんぶ分解酵素のジアスターゼ、タンパク質分解酵素のプロテアーゼなどを多く含み、胃腸の働きを助ける野菜と言われている。ビタミンCも豊富。また、葉は緑黄色野菜で、β-カロテン、カルシウム、鉄が含まれる。できるだけ葉付きを選んで、葉も食べよう。

選び方

白くてハリとツヤがあり、まっすぐに伸びて、ずしりと重いものが良い。葉の部分が茶や黄色に変色しているのは鮮度が落ちている証拠。葉付きなら、葉が鮮やかで、みずみずしいものを選んで。

体にいい食べ方

ジアスターゼ、プロテアーゼなどの消化酵素やビタミンCは、生の方が効果的に摂取できるので、ダイコンおろしやサラダにして食べるのがおすすめ。β-カロテンを含む葉は、炒めものなど油を使った料理に向く。1本で様々な料理を楽しめるのがダイコンの魅力。

栄養

体内でビタミンAに変換され、粘膜や網膜の健康を保つβ-カロテンが豊富なほか、ビタミンB群、ビタミンCも多く含まれる。また、造血に必要な葉酸や鉄分など、貧血を予防・改善する栄養素も多く含み、総合的に栄養価の高い緑黄色野菜と言える。

選び方

葉の裏側の緑色が濃く、葉先までピンと張っているものが良い。茎はハリがあるものを選んで。新鮮なものは、根元部分が大きく、切り口がみずみずしい。茎が折れていないかもチェックしよう。

体にいい食べ方

アクが強いので、下茹でしてから調理すると良い。ゆでる時に、ビタミンCが流れるので、さっと短時間で引き上げて。水で冷やす際も長時間つけるのはNG。根元の赤い部分は甘みも強く、鉄分やマンガンが多く含まれているので積極的に食べよう。

生産者の声

一般的な「青首大根」の他に、中が紅色の「紅芯大根」などを作っています。地元の保育園や幼稚園の給食用に直接納品しているため、安心安全には特に気を配っています。土づくりにこだわり化学肥料や化学合成農薬を使用しないで育てたダイコンを、子どもたちが「おいしい」と食べてくれることは、やりがいでもあります。地元での食育などにも携わることで、おいしくて健康に良い野菜を届けたいという思いで丁寧に生産しています。



生産者の声

武庫川が近く、水はけの良い野菜作りに適した地域で、50年以上農業を営んできました。ホウレンソウには、様々な品種があり、時期に適した病気に強い品種を見極めて育てることで、化学合成農薬の使用を減らしています。地元のスーパーに卸しているほか、自営の直売所でも販売しており、お客様の声を聞くことが励みです。地元だからこそ届けられる、鮮度の高いホウレンソウ。ぜひ食べてみてください。



取材協力:阪神北泉民局 阪神農林振興事務所 阪神農業改良普及センター



レシピ

ホテルならではの味を家庭用にアレンジ!
レシピ協力:ホテル阪神 マルシェダイニング「ネン」

ほうれん草と鶏モモ肉の ふわふわグリーンオープンオムレツ

材料 (2人前)

ホウレンソウ……………1束
(200g程度)
パルメザンチーズ(粉)
……………30g
卵……………2個
生クリーム……………20cc
バター……………10g
鶏モモ肉(骨なし)……………1枚
プチトマト……………3個
バルサミコビネガー
……………30cc
塩……………ひとつまみ
こしょう……………ひとつまみ

作り方

- ①ホウレンソウはよく水洗いし、軟らかくなるまで塩ゆでする(2分程度)。ゆでたホウレンソウは氷水で冷やし、水気をしっかりと切る。
- ②茎ごと包丁(もしくはフードプロセッサー)で細かくみじん切りにする。(ピューレ状になるまで)
- ③鶏モモ肉を2cm角に切り、塩・こしょうをする。フライパンで焼き(中火)、中までしっかりと火を通す。
- ④卵を卵白と卵黄に分ける。卵白に塩少々を入れて、ツノが立たず、すじが見えるくらいまで軽く泡立てる。
- ⑤卵黄に生クリーム・パルメザンチーズ・塩こしょうを加え、②のホウレンソウを加えよく混ぜる。④の卵白を加え、泡をつぶさないように軽く混ぜる。
- ⑥テフロン加工の小さめのフライパンにバターを熱し中火にかける。⑤を入れてトロっとした状態(半熟)になるまで混ぜ、半分火が通れば混ぜるのを止めて、底面を焼き固める。
- ⑦お皿に盛り、③の鶏肉、6分の1のくし形に切ったプチトマトを飾る。
- ⑧フライパンにバルサミコビネガーを入れ火にかけ、少し煮詰めてソースを作り、⑦にかけて出来上がり。

シェフのワンポイントアドバイス

ホウレンソウの旬ならではの甘みを生かすために、卵は少なめにして、チーズでコクを出しています。卵白を混ぜる時は切るように手早く混ぜ、できるだけ泡をつぶさないようにすることが、ふわふわとした食感にするコツです。味に変化をつけたい方は、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースに変えても楽しめます。

ホテル阪神 マルシェダイニング「ネン」
シェフ 真崎 淳司さん

こちらもチェック

メイン料理は店舗中央に広がるオープンキッチンで作る出来立てを、バイキングは産地や鮮度にこだわった野菜をたっぷり使ったメニューを好きなだけ、と両方楽しめるスタイルが人気。目の前で旬の食材を調理してくれる、鉄板コーナーも要チェック。



鉄板で仕上げる「蒸しアワビと水タコのサラダ仕立て」(ディナー限定)などのメニューがそろう冬フェアを開催中。(～2月28日)※写真はイメージ。

ホテル阪神 マルシェダイニング「ネン」
ランチ11:30～16:00(LO14:30)、
ディナー17:00～22:00(LO21:00)
☎06・6344・8011(直通)
※阪神福島駅下車すぐ
<http://www.hankyu-hotel.com/hotelhanshin/nen/>