

食材について学ぼう!1回目

1 人参



「まれにみる偉大な恵」と言われる人参。色鮮やかな人参は食卓に欠かせない食材です。このオレンジ色はβ-カロテン。カロテンは皮の近くに多く含まれるので、皮付きのまま調理するとカロテンを多く摂取することができます。

また、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

体の中でビタミンAに代わり、免疫細胞の働きを活性化しますので、風邪予防にお勧めです。また体を温める作用もあると言われています。

人参は秋から冬にかけてが旬。

一般に流通しているほとんどは西洋系の人参で、一年中、産地をかえながら出荷されていますが秋から冬にかけての物が、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期だといえるようです。

今が旬、最もおいしい人参を上手に使いましょう。つかみ食べをしたいお子様にはスティック人参もおすすめです。

2 かぼちゃ



昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜや中風にかからないとか、福がくるなどといわれてきました。かぼちゃの収穫は夏ですが、貯蔵がよくききます。先人は太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃを冬至まで保存し、緑黄色野菜の少ない冬場に備えたのです。

かぼちゃは1年中あるように思いますが、今が旬です。

濃い黄色の果肉のかぼちゃはβ-カロテンを豊富に含みます。

抗酸化トリオのビタミン、ビタミンA、C、Eを豊富に含んでいます。

抗酸化ビタミンは感染症に対する抵抗力をつけると言われています。

またビタミンEの含有量は野菜と果物の中では1番！ビタミンCもたっぷりです。抗酸化ビタミントリオは夏ばての予防や、風邪の予防、免疫力アップに欠かせません。「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高いのです。小さな子にとっては抵抗なく食べやすい貴重な食材ですね。

かぼちゃは煮物、サラダ、揚げ物、お菓子など、変幻自在。

いろいろな味の変化を楽しみましょう。

3 切干大根



歯ごたえがおいしいですね。切干大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し大根の栄養価より高くなります。

干すことで甘味がまし、栄養価まで高くなるのです。

骨や歯の構成要素、筋肉の収縮、イライラをしずめる、などさまざまな作用があるカルシウムは大根の約5倍に、貧血予防、免疫力を高める鉄分は大根の10倍に、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維も豊富な優れた食材です。乾物ですから常備しておくとても重宝します。