

ほうれんそう



旬情報

秋・冬(10~2月)

県内のほうれん草情報

山形県村山地域には、秋から冬に旬を迎える伝統野菜「山形赤根ほうれんそう」があります。

通常のほうれん草よりも大きく、葉にギザギザの切れ込みがあり、根が太くて赤く、軟らかくてアクが少ないのが特徴です。雪の多い極寒の季節はゆっくり生長し、体内に糖分をため込むため、非常に甘くなります。

新鮮さを見分ける方法

- ・葉も茎もハリがある。
- ・葉の裏側も表側も緑色が濃く、鮮やか。
- ・根元の部分が大きくて、切り口がみずみずしい。
- ×茎が太いものは成長しすぎている。

主に子どもが苦手とする料理例

お浸し

子どもが苦手な理由

- ・葉野菜の特徴の「繊維」が噛み切れなく、口に残ってしまう。
- ・アクが強いため、「苦み」や「渋み」、「青臭さ」を感じてしまう。

ほうれんそうをおいしく食べよう！コーナー

【苦味・渋味をぬくには】

たっぷりのお湯でさっと約1分ゆでた後、水にさらしてアクをぬきます。

【かみ切りにくいと言われたら】

ほうれん草の繊維を断ち切るように細かく切ります。



【子どもが好きな食材と一緒に】

ベーコンやウィンナー、コーン、卵など、子どもが好きな食材と組み合わせると、食べやすく、彩りもよくなりますね。

【カルシウムもとりましょう】

ほうれん草のアクのシュウ酸はカルシウムと結合して排出されるので白濁からとるようにしましょう。



緑色のほうれん草がおかずに加わると、栄養価も献立の彩りもよくなります。成長期の子どもにとってほしい栄養がたくさん含まれているので、積極的に食べましょう。