

ほうれん草

常夜鍋



ピンチに食べれば、パワーアップ!?

アニメの主人公「ポパイ」がピンチになると、ホウレンソウを食べてパワーアップする場面、記憶にある方も多いのではないのでしょうか？そのイメージ通り、ホウレンソウはビタミンやミネラルたっぷりの栄養の宝庫。鉄分は、1回に食べる量で比較すると、牛レバーに匹敵するほどで、貧血予防にオススメです。カロテンも豊富で、免疫力アップに効果的。さらに、細胞の生産や成長を促す「葉酸」を多く含むことから、妊娠～授乳期の女性の注目も集めています。

おひたしやごまあえのような和食の定番から、パスタの具まで活躍の場は広く、なかでも「毎晩食べても飽きない」ことが名前の由来といわれる常夜鍋は、シンプルだからこそ、ホウレンソウのうま味が存分に味わえるおすすめの料理です。

独特のエグ味（あく）がありますが、ゆでることで抑えられます。また最近では、あくが少なく、生で食べられる「サラダホウレンソウ」も出回っています。

下ゆでするときは、根元から入れ、時間差をつけて、葉を沈めます。ゆで過ぎるとビタミンもおいしさも半減するので、短時間で引き上げ、水に取り、すぐ水気を搾ります。鍋料理などで、下ゆでせずにそのまま使う場合も、加熱し過ぎには注意です。

選ぶときは、葉が肉厚で、根元が太くて鮮やかなピンク色のものを選びましょう。ポリ袋に入れ、密閉はせずに口を折る程度にして、野菜室で保存を。また、ゆでたものを冷凍しておくのも便利です。切り分けて冷凍しておけば、料理にすぐ使えて重宝します。

ところで、ホウレンソウの旬は冬。通年出回っているので一見、同じに見えますが、「霜に当たると甘味が増す」といわれるように、寒い時期においしくなる上に、夏と比べてビタミンCが3倍も多くなります。これからの季節、たっぷり食べてパワーアップしましょう！

材料(2人分)
調理時間: 10分
1食当たり約114kcal

■材料(2人分)
ホウレンソウ 1束(300g)
豚しゃぶしゃぶ用肉 200g
ショウガ..... 2かけ(20g)

① 水 カップ3
酒 カップ1
塩 大さじ1/2

(好みで)
ポン酢しょうゆ 適量
(好みで)
ショウガ、ネギなどの薬味
..... 適量

□■□■ 作り方 □■□■

- ①ホウレンソウはよく洗い、根元を除き、長さを2～3つに切ります。ショウガは薄切りにします。
- ②鍋に①とショウガを入れて煮立てます。豚肉、ホウレンソウを適量ずつ加え、あくを取ります。煮えたところから汁ごとすくって食べます。好みでポン酢しょうゆ、薬味を加えます。