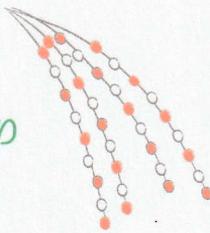


1月

かつお菜

栄養だより



冬の訪れとともに、福岡の台所に欠かせない青菜が旬を迎えます。

鮮やかな緑色の肉厚な葉を持つ「かつお菜」。その名の通り、かつお節のような深い旨みがあり、煮るだけでだしがいらないほどの風味豊かさが特徴です。

「勝男菜」とも書かれるこの縁起の良い野菜は、博多雑煮の青味として、古くから欠かせない野菜の一つとされてきました。



主な栄養

βカロテン…体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力アップに役立ちます。

油と合わせて調理すると吸収率が高まります。

カルシウム…骨や歯の形成に欠かせない栄養素で、筋肉の収縮や神経の働きを助ける役割もあります。

葉酸…赤血球の生成を助ける栄養素で、貧血予防や妊娠期の栄養補給にも重要とされています。



食べ方とレシピ

加熱調理が基本で、おひたしや汁物、炒め物など幅広い料理に使えます。

葉と芯を分け、葉は後から加えると、それぞれの食感を生かして仕上がりがきれいです。

また、高菜の仲間のため、刻んで浅漬けにしても風味豊かに楽しめます。

☆ここで簡単レシピをご紹介☆



かつお菜と豆腐のだし香るおひたし

材料（2人分）

- ・かつお菜 1枚（約90g）
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・かつお節 適量

1. かつお菜は芯と葉に分け、熱湯で芯からさっと茹でて冷水に取りしぼって食べやすく切る
2. 豆腐はペーパータオルに包んで軽く水切りし、一口大にちぎる
3. ポウルに入れ、しょうゆ、みりんでさっと和える
4. 器に盛り、かつお節をのせる

雑煮のイメージが強いかつお菜ですが、ぜひ日々の食卓でも楽しんでみてください。

