

食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修:山口理恵 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。
今回の食材は菜の花。春が旬の菜の花を使った
美味しい料理を紹介します。

今回の食材 >> 菜の花

菜の花の効能

●白血球の働きを高めて、
免疫を上げるビタミンCが豊富

菜の花のビタミンCの含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持の他に、白血球を活性化させて免疫を上げる働きがあります。

●赤血球の合成を促し、
貧血予防に効果のある葉酸が豊富

葉酸は「造血のビタミン」とも呼ばれ、ビタミンB12と協力して赤血球の合成を促し、貧血を予防する働きがあります。

●苦味成分のイヌチオシアネートは
ガンや血栓予防に効果あり

菜の花特有の苦味はイヌチオシアネートというイオウ化合物によるものです。イヌチオシアネートには血栓を防ぐ作用や、解毒作用を高めてガンを予防する効果が期待できます。

【栄養素比較】

	ビタミンC	カルシウム	葉酸
菜の花	130mg	160mg	340μg
小松菜	39mg	170mg	110μg
ほうれん草	35mg	49mg	210μg



エネルギー210kcal
タンパク質7.7g
脂質14.9g
食塩相当量1.4g

菜の花のミモザ風サラダ～人参ドレッシングを添えて～▶調理時間15分

▶材料(2人分)◀

●菜の花…1束(200g) ●卵…1個(50g) ●人参…1/4本(50g)

A { 酢…15g(大さじ1) はちみつ…10g(大さじ1/2)
塩…2.5g(小さじ1/2) ブラックペッパー…少々
オリーブオイル…24g(大さじ2)

▶作り方◀

1. 菜の花は茎の下の部分を1cm程切り落とし、茎と葉の部分のところで切り分ける。
2. 鍋に湯を沸かし、洗ったら塩(分量外)を少々入れ、茎の部分をゆでる。
3. 茎を入れて10秒後くらいに葉の部分を入れ、40秒程ゆでてザルにあげる。
4. 3を流水で洗い、水気をよく絞り、更にキッチンペーパー等で水気を取る。
5. ゆで卵を作り、白身をみじん切り、黄身をザルなどの網目状のものにこす。
6. 人参は皮をむき、すりおろす。
7. ボールにオリーブオイル以外のAの調味料を入れ、よく混ぜる。
8. 7に6の人参を入れ、オリーブオイルを少しずつ入れながらよく混ぜる。
9. お皿に菜の花を盛り、5の白身と黄身を散らす。8の人参ドレッシングを添えて完成。

ここがポイント!

春を告げるミモザの花をイメージした彩り鮮やかなサラダです。手作りの人参ドレッシングはオリーブオイルを少しずつ混ぜることで水分と油が分離しにくくなります。