

フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6~10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など

解説: KAORU

ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの
フダンソウ
～彩り豊かなカラフル野菜～

見分け方

葉が濃い緑色で、張り豊がある

軸がしっかりとれている

軸や葉脈の色(赤・黄・ピンク・オレンジなど)が鮮やかで美しい

切り口がみずみずしい

ベビーリーフ
葉が折れたり、しおれていない葉がピンとして張りがあるものは新鮮

堅くなるのでNG
軸が長く伸び、葉が大きく育ち過ぎたもの

フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き



カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも



葉酸、鉄

体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ



ビタミンK、マグネシウム、マンガン

骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンK、マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ



食物繊維

血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的



楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

さつゆでしてから使うと食べやすい。栄養素が損失しやういので、短時間でゆでる。軸が太い場合は葉と切り分けて、長めにゆでて、火の通りを均一に

洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う!



軸までしんなりとした食感の煮物に、煮汁に流れた栄養素も無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉「ベビーリーフ」は、サラダなど生で食べられる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさつと炒めたり、バターソテーに

フダンソウのいろいろ

西洋種

白茎種

軸が白色で、たけの葉は縮れていて、幅広のどんな調味料とも合う癖のなさと柔らかさが魅力



在来種

小葉種

葉は緑色で、小さく、軸も細め。見た目はホウレンソウや小松菜に似ているが、肉厚の葉が特徴



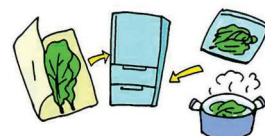
スイスチャード

葉は緑色、軸と葉脈が赤・黄・ピンク・オレンジなど色鮮やかな軸がたけで、葉の縮れと肉厚さが特徴



保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さつとゆで、冷水に取って軽く絞る

湿らせた新聞紙やペーパータオルで包むと乾燥を防げる

調理しやすい長さに切ってラップに包み、保存袋などに入れる

↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

| | | |
|---------|-----|-------|
| ご住所 〒 - | | |
| ふりがな | | |
| お名前 | | |
| 年齢 | 性別 | 電話番号 |
| | 男・女 | () - |

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望