

ほうれん草をもっと食べましょう

野菜の王様 ほうれん草

代表的な緑黄色野菜、ほうれん草。ビタミン類・鉄・カルシウムなどを豊富に含み、栄養たっぷりの野菜です。中でも鉄が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。また、妊娠中の女性に必要な葉酸も多く含まれています。



栽培技術の進化により、年間を通じて栽培されているほうれん草ですが、旬は冬です。

ほうれん草は寒い時期に根の部分に「甘み」の成分を蓄える性質があります。寒い時期ほどおいしさが増し、冬場に一番おいしくなるのは、このような性質によるものです。

北海道では、品種改良と冷涼な気候を理由に、4～9月に収穫のピークを迎えます。道内の主な産地は、北斗市・富良野市・函館市・旭川市などです。



根の赤い部分が甘い！



さっぼろとれたてっこ

札幌市清田区では、「ポーラスター」という銘柄のほうれん草を生産しています。雨除けハウス内で生産されたポーラスターは、柔らかくて甘みがあり、栄養価も高く、特にカロテンやビタミンB₂、ビタミンC、鉄を豊富に含んでいます。



夕採りで栄養満点！！

昼間、太陽の光をたっぷり浴びたほうれん草は、光合成によって作られた養分を葉茎に蓄えます。蓄えた養分は朝までの呼吸で使われてしまうため、朝よりも夕方の方が、栄養たっぷりのほうれん草を収穫することができます。



ほうれん草の花

使い方によっては害になる硝酸とシュウ酸も含まれています。大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させて茹で、水にさらすと、減らすことができます。

また、最近ではこれらの成分が少なく生でも食べられる「サラダほうれん草」も出回っています。

