



## 旬の野菜をおいしくいただきます♪ ～春野菜～

春野菜とは、ふきやたけのこ、菜の花、春キャベツなど、春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。「**植物性アルカロイド**」という苦みや独特の香りをもつ成分を含み、冬のあいだに人間の体内に溜まってしまった老廃物を排出してくれるという説もあるそうです。一部ですが、主な春野菜の保存方法や向いている調理法をご紹介します。



### たけのこ

食物繊維・カリウム  
アミノ酸が豊富

保存方法：灰汁抜きをし、保存容器にたけのこがかぶるくらいたっぷりと水を入れて冷蔵庫へ。4～5日くらいは保存が可能ですが、水は毎日取り替えましょう。

向いている料理：若竹煮、土佐煮、たけのこご飯

バター醤油やガーリック醤油などで「たけのこのステーキ」もおすすめ！



保存方法：新聞紙を軽く湿らせて包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。冷凍する場合は、サッと茹でてから食べやすい大きさに切って小分けにしてラップで包みジップロックなどに入れてから冷凍しましょう。



### 菜の花

βカロチン、ビタミン  
B1・B2、カルシウム、  
鉄が豊富

向いている料理：和え物（かつお節と醤油、辛子醤油など）

独特の苦みがおいしさでもありますので、できるだけシンプルに食べましょう。



### 春キャベツ

ビタミンC・K・Uが豊富  
葉酸やカリウムなども含む

保存方法：軸の部分を包丁などでくり抜き、くり抜いたところに濡れたキッチンペーパーを詰めて、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。この状態であれば一ヶ月ほど保存することが可能です。



キャベツの調理法は無限大と言ってもいいほど豊富です。

お肉と一緒に野菜炒めや、ロールキャベツ、パスタ、スープなどどんなお料理にも使うことができる万能なお野菜です。千切りにしてサラダやピクルスにも。

春キャベツは水分が豊富ですので、炒めるときはあまり加熱せずできるだけサッと炒めて食べるのがおすすめです。



文責 管理栄養士 中谷 糖尿病専門医 高部

