

春の訪れ～菜の花～

たくさんある春野菜のなかでも、とりわけ春らしい菜の花。カロチン・ビタミンB₁・B₂・C・カルシウム・カリウム・食物繊維などが豊富であり、中でも**ビタミンCはホウレン草の約4倍近く含む**といわれています。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、**肌あれを改善する効果がある**とされています。しかし熱に弱いため、ゆで過ぎ・水のさらし過ぎには注意しましょう。β-カロテンも豊富で、ビタミンCとともに抗酸化作用の働きがあり、**免疫力を高め、ガン予防や老化防止に役立つ**と期待されています。また食物繊維をたくさん含むので、**便秘解消**や血糖値の急な上昇を防ぎ、**糖尿病の予防・改善**にも役立ちます。**菜の花を選ぶポイントは、つぼみが閉じていて花が開いていないこと。**つぼみが開いているのは味が落ちているしるしです。菜の花は葉も茎もおいしくいただけますが、**下ゆでする場合は、ほろ苦さ、かすかな辛味と歯ざわりを生かすように、塩を少し加えた熱湯で手早くサッとゆでます。**

菜の花料理を一品加えて、からだでも心でも春を感じましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。