

# 芽が出る食べ物「くわい」

くわい（慈姑）の旬は11～2月です。良質なものはツヤが良いもので、芽が真直ぐに伸びている物は縁起物として特に喜ばれます。

くわいは野菜の中でタンパク質の多い食材です。カリウムを豊富に含むため**高血圧予防**の効果があります。また、**エネルギー代謝を助け、疲労回復にも役立つ**ビタミンB1なども多く含みます。

くわいの根元には特有の苦み成分プロテアーゼインヒビターが含まれています。この物質は、なすにも含まれており、抗酸化作用があるため、**ガンや老化などの予防や免疫力アップのサポートをする効果が期待できます。**

ただし、くわいはアクが強い食べ物です。煮物などで食べる場合は皮を剥いて水にさらした後、茹でてアク抜きをすることが必要です。ただし、揚げたり焼いたりする場合はアク抜きをしなくても大丈夫です。

旬ならではのおいしさを是非堪能してみてください。

