

ツルムラサキ

ツルムラサキはほうれん草に似た形の緑黄色野菜で、2000年以上も前から食べられており、原種は名前の通り「つる（茎）」がむらさき色」でしたが、最近市場に出回るものは葉と茎も緑色のものが主流です。形や味はほうれん草に似ていますが、モロヘイヤのように葉をきざむと独特の粘りがでます。

ツルムラサキには毎日とりたい栄養素がたくさん含まれており、特にβカロテンが豊富です。

βカロテンには老化や疲労のもとになる活性酸素からからだを守る抗酸化作用や風邪予防、皮膚の新陳代謝を高めるはたらきがあります。また、カルシウムやマグネシウムも豊富です。これらは骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防します。ツルムラサキ独特の粘り成分にはからだの粘膜を守るはたらきがあるため、感染症予防も期待されます。

和え物や汁物、炒め物にするなどほうれん草や小松菜と同じような使い方ができます。また、ツルムラサキに含まれるβカロテンは油との相性が良く、炒め物や揚げ物にすると栄養素を効果的にからだに取り入れることができます。お浸し

や和え物にする際は、ゴマ油やオリーブオイルを加えると良いでしょう。

