

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

春は山菜を食べて『健康増進』

以前、2019年4月号に『春は山菜を食べて健康増進』というテーマで、“山菜の王様”と呼ばれている『タラの芽』についてコラムを書きました。今回は、“山菜の女王”と呼ばれている『コシアブラ』を紹介します。

コシアブラは、タラの芽やウドと同じウコギ科の植物で、若芽が食用として利用されています。天然のコシアブラは、春から初夏(4月~6月)にかけて芽吹きます。

コシアブラには、野菜や果物に含まれるフラボノイドに分類されるポリフェノール的一种である、ケンフェロールやクエルセチン(ケルセチン)配糖体が多く含まれています。抗酸化作用をはじめ抗炎症作用、抗アレルギー作用などの生理作用があることで注目され、最近では動脈硬化や脳血管疾患の予防にも効果が期待されています。また、イソクエルチトリンも含まれていて、血圧降下作用が認められています。

春先、スーパーや道の駅などで“山菜の王様”の隣にきっと並んでいることでしょう。ぜひ味わってみてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
前田宜昭さん

キレイ・元気を応援します! No.107

ごはんが進むしっかりとした味わいです

コシアブラとちくわのチーズ磯部揚げ

栄養価(1人分=半分)

エネルギー 270kcal	たんぱく質 10.9g	脂質 15.5g	炭水化物 22.8g	塩分 1.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・コシアブラと磯の香りがマッチしたおいしさです
- ・変わり衣でバリエーションが増やせます

材 料 (2人分)

コシアブラ6個、ちくわ2個、スライスチーズ1枚、サラダ油適量、衣(卵1個、青のり大さじ1、薄力粉大さじ3、片栗粉大さじ2、水大さじ2)

作り方

- 1 洗ったコシアブラの根元にある逆三角形の硬い葉(ハカマ)を取り除く。ちくわは3等分、スライスチーズは8等分にする。
- 2 ちくわの穴の中にコシアブラ、スライスチーズを入れる。
- 3 衣の材料をすべて混ぜ合わせて②に衣をまとわせる。
- 4 180℃に熱した油で全体がきつね色になるまで約2分間揚げる。
- 5 油を切って、皿に盛り付ける。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 志賀瑞樹、佐藤風紗)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。