

清田の名産

ホウレンソウを食べよう！

ビタミンや食物繊維が豊富に含まれる野菜は、私たちの健康を維持するためには必要な食材。旬の野菜は栄養価も高く、取れたてのものは甘みやみずみずしさ、歯ごたえなど野菜本来の味を楽しめます。

ところで、皆さんは「緑黄色野菜といえば」との問いに何と答えますか？ トマトやニンジン、カボチャ、ホウレンソウなどが思い浮かびますよね。この中で、区内の有明、真栄地区で盛んに栽培されているものがあります—それは、ホウレンソウ。「ポーラスター」という銘柄で出荷され、柔らかく甘みがあると好評です。ホウレンソウの作付け面積が道内市町村の中で第4位を誇る札幌において、その中心的な産地が私たちの住む“きよた”なのです。

“区の名産品”ともいえるホウレンソウを使った料理をご紹介しますので、ぜひご家庭で作ってみてください。



色がきれいなので食欲もアップ！

ポパイピラフ



◆材料（4人分）

米	300グラム
水	330cc
塩	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1
バター	15グラム
ホウレンソウ	85グラム
ベーコン	20グラム
ニンジン	45グラム
タマネギ	130グラム
ニンニク（生）	少々
コーン（缶詰）	45グラム
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々

◆作り方

- ①米をとぎ、分量の水に30分ほどつけておく。その後、塩、白ワイン、バターを入れて普通にご飯を炊く。
- ②ホウレンソウは水洗いし、たっぷりのお湯でゆでる。冷水で冷やし水気をしっかり取ってから、1センチくらいのお大きさに切る。
- ③②の材料に塩、しょうゆを加えてよく混ぜ、味を染み込ませておく。
- ④ベーコンは1センチの角切り、ニンジンは5～7ミリの小さな角切り、タマネギは1センチの角切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤フライパンを熱してサラダ油をひき、ニンニク、ベーコン、ニンジン、タマネギの順にいためる。さらに、水気を切ったコーンを加え、塩とコショウで味を調える。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤の具と、水気をよく絞った③のホウレンソウをほぐしながら混ぜて完成。

レシピも参考に、お好きな食材を加えるなどオリジナルメニューに挑戦してみてください。

苦手な方でもサラダ感覚どうぞ

ホウレンソウとコーンのサラダ

◆材料（4人分）

ホウレンソウ	80グラム
コーン（缶詰）	80グラム
ニンジン	5グラム
白ゴマ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

◆作り方

- ①ホウレンソウをゆでて冷やし、水気をよく絞って3センチぐらいに切る。
- ②ニンジンは食べやすい大きさの千切りに、コーンは水気を切っておく。
- ③調味料を合わせドレッシングを作る。
- ④材料をすべて合わせて出来上がり。



（レシピ紹介：区地域保健課）

ホウレンソウに「アク」

含まれる栄養素は？

ホウレンソウの栄養成分の代表は貧血予防に欠くことができない鉄分です。このほかビタミンAやC、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。このことから「緑黄色野菜の王様」ともいわれています。

鉄分を効率的に取るには？

野菜にたくさん含まれていても、それを体の中に取り入れなければ台無し。肉や魚、卵など良質のたんぱく質と一緒に食べると鉄分の吸収率が高まります。

よいホウレンソウの見分け方は？

色が濃く、つやがあるものが新鮮。葉が厚くて柔らかくポリウーム感のあるものがよいでしょう。

調理のポイントとは？

「アク」の成分であるシュウ酸は鉄分やカルシウムの吸収を妨げる働きがあります。ゆでた後、水にさらすことでそれを取り除きましょう。

ただし、血管を強くしたり免疫力を高める作用のあるビタミンCは、水に溶け出しやすい性質なので、長く水につけておかないようにします。