

食を楽しむ、考える。 vol. 33

「愛彩菜」はわさび菜の一種で、滋賀県草津市の特産野菜です。生で食べるとピリッと優しい辛さがあり、この辛み成分アリルイソチオシアネートは抗菌作用や食欲増進の働きがあります。



調理例：愛彩菜のフレッシュサラダ

952 毎週企画 滋賀県JA草津市 愛彩菜部会

あいさいな
愛彩菜

1袋(150g前後)

柔らかくて生で食べるとさわやかな辛み、加熱すると辛みがなくなり独特の旨みが味わえます。



本体 **122**円
(税込 132円)

あいさいな
愛彩菜

サラダはもちろん、煮物や揚げ物でもおいしい愛彩菜。

愛彩菜は、葉酸が豊富(310 μ g/100g)で緑黄色野菜の中ではトップクラス。さらにカルシウムや β -カロテン、カリウム、ビタミンCなども多く含みます。葉酸は貧血予防や新陳代謝の促進に役立つ他、女性の妊娠前後には欠かせない栄養素です。また、不足がちなカルシウムは100g中140mgとヨーグルトなみで、骨粗しょう症予防などが期待されます。

調理法としては、葉酸やカリウムは水溶性なので、生のサラダやさっとゆでてお浸し、または汁ごといただける料理に。反対に β -カロテンは脂溶性なので炒め物や揚げ物などがおすすめです。愛彩菜は、年代を問わずいろいろな料理が楽しめる万能野菜です。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改善
事業にあたっています。