

# たべものだより 2月号

ひらが脳神経外科  
TEL : 0270-30-2121

寒さは続きますが、暦の上では立春ですね。  
まだまだ気温が低い日もあります。鍋料理や煮込み料理で体を温めましょう。  
感染症予防のためにも手洗いやうがいを忘れずに行いましょう。



## 旬の食材のご紹介 2月の旬

野菜：春菊 水菜 カリフラワー ブロッコリー 小松菜 など  
果物：いちご きんかん デコポン いよかん ポンカン など  
魚介：たら にしん さわら ぶり しじみ たこ はまぐり など



### 水菜

## 今月のオススメレシピ

### 水菜と豆腐のかき玉スープ

【材料】2人分(1人分 154kcal)

・絹ごし豆腐	150g
・溶き卵	2個分
・水菜	50g
A {	
・水	400ml
・しょうゆ	大さじ1/2
・鶏がらスープの素	小さじ2
・塩コショウ	ひとつまみ

【作り方】

水菜は根元を切り落とし、3cm幅に、絹ごし豆腐は1.5cm角に切る。

鍋にAを入れて中火にかけてひと煮立ちさせる。

切った豆腐を入れ、中火で絹ごし豆腐が温まるまで加熱します。

水菜を入れ、しんなりするまで中火で加熱します。

溶き卵、ごま油を回し入れて中火で加熱し、卵が半熟状になったら火からおろし、器に盛り付ける。

肥料を与えず、水と土だけで栽培することから「水菜」と呼ばれています。

伝統的な京野菜でくせがなく、色合いから淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜です。カルシウムは小松菜より多く含まれています。

### 【水菜の主な栄養成分】

#### ビタミンB<sub>1</sub> (玄米、うなぎ)

世界で最初に発見されたビタミンです。糖質がエネルギーになるのを助けます。にんにくやねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取すると効果的です。

#### カルシウム (ワカサギ、チーズ)

骨や歯を作る他、心臓の機能調整や筋肉の収縮や弛緩といった重要な機能を担っています。不足すると骨粗鬆症や、高血圧の原因にもなります。

#### アリルイソチオシアネート (ブロッコリー、菜の花)

水菜や大根などのアブラナ科植物に含まれる辛味成分です。殺菌効果があります。さらにガン予防が期待されています。