

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

春野菜

独特の強い香りが
スタミナ効果の源

ニラ

万葉集に登場するなど古くは薬草として利用された、スタミナ野菜の代表格です。独特の香りがそのパワーの源となります。

冬の体を目覚めさせる
春野菜の健康効果

春野菜の多くが持つ独特の苦みや香りは、植物性アルカロイドやポリフェノールといった栄養素に由来した健康成分です。この成分は新陳代謝を活性化してくれるので、春野菜を積極的に食することは、冬の体を目覚めさせ、体調を整えてくれる食養生と昔から考えられています。

ネギ科のニラも独特な香りを持つ春野菜ですが、レバニラ炒めや餃子などスタミナ料理に多用されるため、夏野菜と思われる人もいるのではないでしょうか。ニラはとても強い野菜で、刈り取ってもそこから新しい芽が伸びてきて、年に何度も収穫できますが、実は、香りが鮮烈で葉も茎も柔らかく、最もおいしい



茎の先に小さな花をたくさん咲かせるニラの花

旬の時は春なのです。秋には、強烈な香りからは想像できないほど白く可憐な花を咲かせることも、あまり知られていないかもしれません。ニラは道端にもよく生えているので、ぜひ気にかけてみてください。

香り成分のアリシンで
疲労回復&スタミナ増強

ニラがスタミナ野菜の代表格といわれるゆえんは、独特な香りの成分アリシンにあります。アリシンはニンニクやネギなどにも含まれ、ビタミンB1の吸収を促し、さらにビタミンB1と結びついて体内に長くとどまることで、疲労回復やスタミナ増強が期待できます。ビタミンB1が豊富なレバーと組み合わせればニラ炒めは、理にかなったスタミナ料理と言えるでしょう。また、アリシンはすぐれた血行促進効果により体を温めて免疫力を高めるうえ、がんの予防も期待できると言われています。

ほかにもニラには、強力な抗酸化作用で生活習慣病や風邪などの予防が期待できるβ-カロテン・ビタミンE・ビタミンC、腸内環境を整えて免疫力維持に貢献する食物繊維など、たくさんの栄養素が詰まっています。ニラは、毎日の食卓にぜひ取り入れてほしいスーパー健康野菜なのです。

幼いころ、病弱で春先に体調を崩しやすい私のために、母がよくニラ入りの

茶わん蒸しやおかゆを作ってくれました。ニラの風味で食欲が湧き、食べ終わると体がポカポカして元気が出てきたものです。今でもわが家では、ニラを入れた中華茶わん蒸しをよく作り、家族の体調管理をしますが、そのたびに働きもので料理上手だった祖母や母を懐かしく思い出します。祖母から母へ、母から私へ、そして私から娘へと受け継ぎたい数多くのわが家のレシピにおいて、ニラは大切な食材の一つなのです。

ニラを食べてはいけない?! 精のつく野菜を禁止する五葎とは

私たちにとってニラは、いつでも食したい健康野菜ですが、避けなくてはならない人たちもいます。五葎という言葉やベジタリアンの人は聞いたことがあると思います。仏教の教えの一つにある避けるべき5種類の野菜(ニラ、ニンニク、ネギ、玉ねぎ、ラッキョウ)といったいわゆる精のつく野菜を言います。宗派や国、時代によって野菜の種類などは異なりますが、そうした野菜は気を乱して煩惱を強めるため、修行の妨げになるとして一部の修行僧などは食べることを禁じられているようです。

まだ五葎について知っている人も少なく、対応するお店もほとんどなかったころ、私が料理人として働いていたベジタリアン対応店に、五葎を抜いた料理を要望されるお客さまが見えました。私が急

ぎょアレンジして五葎を抜いた料理を出したところ、そのお客さまはとても喜んでくださいました。きっと、ほかのお店で断られ続けたのでしよう。私にとって、食の知識がおもてなしにつながることを実感した出来事として、今も忘れられない思い出となっています。

栄養を損なわない調理法 春のニラは生食がおすすめ

私の料理教室の参加者から「ニラはクセが強いので、餃子や炒め物くらいにしか使わない」とよく聞きますが、そのクセをうまく生かすことで、さまざまな料理の主役にも名脇役にもなる万能野菜です。そして、実は生でもおいしいことをご存知でしょうか。生で食べれば栄養を損なうことなく取れます。とくに春は、シャキシャキした食感を楽しめるうえ、茎も柔らかいので根元の白い部分までおいしくいただける、生食に最適な季節です。

この白い部分には葉の4倍ものアリシンが含まれているにもかかわらず、調理時に切り落としてしまっ人が多く、大変もつたいないことです。アリシンは野菜の細胞が壊れて酸素に多く触れるほど、健康効果を十分に発揮するので、根元の部分はとくに細かく刻み、葉の部分もあまり大きく切らない方がよいでしょう。ただし、アリシンは水溶性で揮発性もあるので、切ったりゆでた

りするとどんどん失われてしまいます。切るのは調理の直前に、生か余熱で火を通すくらいで食べるのがポイント。アリシンをはじめ栄養成分が余すことなく摂取でき、風味を損なわずにおいしいいただけます。「ニラを食べた後の臭いが気になる」という理由で、根元を切り捨てる、水や空気にさらす、しっかりと加熱するなどして、香りを抑えてしまっ人もいますが、あまりおすすめしません。せっかくのニラの風味もアリシンも失ってしまうからです。気になるときは、食後にポリフェノールを多く含むリンゴや、カテキンを多く含む緑茶をどうぞ。

鮮度が落ちやすいニラは 選び方と保存方法が大切

ニラは道端に自生するほど強い一方、収穫後は鮮度が非常に落ちやすい野菜でもあります。葉の緑が濃くて艶があり、根元を持ったとき張りがあって大きく曲がらない、そして切り口がみずみずしいものが新鮮です。折れた葉があるとそこから傷み始めますので、きれいな葉で、アリシンをたっぷり含んでいる香りの強いものを選ぶとよいでしょう。

新鮮なニラを手に入れたら、翌日からいまだに食べ切ることをおすすめします。おいしさはもちろんです、香りがどんどん飛んでしまい、アリシンも失われてしまうからです。もし保存す

る場合は、葉を折らないようにラップできっちり巻いて空気を遮断し、冷蔵庫の野菜室に立てた状態で保存してください。冷凍保存する場合には、洗った後、水気を拭き、使う長さに切って小分けにしたら、ラップで包み冷凍庫へ。ペタッとしてしまったため炒め物には向きませんが、汁物の具材などに使えます。



ラップで巻いて水分や栄養素の損失を防ぐ

私は、セミナーや料理教室などさまざまな場所で、旬の野菜をぜひ食べていただきたいと伝えてきました。それは単に、おいしいからというだけではありません。旬の野菜はその季節に体が欲する栄養効果を持ち、季節の変化にもなって起きやすい体の異変や不調を整えてくれるからです。春しか味わえない旬のニラを、今回紹介したメニューでおいしく食べて、健やかな毎日をお過ごしください。



健康積立レシピ

生で食べればニラの風味とアリシン効果を逃しません

春ニラのシャキシャキ食感と鮮烈な風味を味わうなら、ぜひ生で食べてください。アリシンもしっかり取ってスタミナアップ!



※写真は1人分です。

A ニラとたたきキュウリの甘酢あえ

ニラの風味とキュウリの歯応えが箸休めにぴったり

1人分 約106kca
約65円

■材料 (2人分)

ニラ	20g	<a>		
キュウリ	1本	酢	大2	
赤・黄パプリカ	合わせて1/4個	白だし	大1	
乾燥きくらげ	1枚	砂糖	小2	
塩	少々	塩	少々	
		生姜の絞り汁	小1	
		白炒りごま	小1	

■作り方

- ①キュウリは3cmの長さに切り、めん棒などで軽くたたいて割れ目を入れ、食べやすい大きさに割る。塩を少々からめて5分ほどおき、水分を切る。
- ②ニラは3cmの長さに切り、赤・黄パプリカと戻したきくらげは3cmの千切りにする。
- ③①と②とaを混ぜ合わせる。

B ニラの焼き春巻き 黒酢だれ

揚げずに焼くだけ。包むから栄養効果を閉じ込めて逃がさない

1人分 約166kca
約220円

■材料 (2人分)

春巻きの皮	4枚	<a>		ごま油	小1/2
ニラ	40g	ごま油	小2	ラー油	小1/2
セロリ	50g	中華だしの素	小1/2	ナンプラー	少々
長ネギ	40g	塩、こしょう	少々		
ハム	80g				
生姜	1片	黒酢	小2		
サラダ油	大2	しょうゆ	小2		
からし	適宜				

■作り方

- ①ニラは4cmに切り、セロリ、長ネギ、ハムは4cmの千切りに、生姜も千切りにする。すべてaとよく混ぜ合わせて5分ほどおく。
- ②bを混ぜ合わせて黒酢だれを作る。
- ③①を春巻きの皮で包み、サラダ油で焼き色がつくまで両面焼く。
- ④②と、お好みでからしを添える。

C 万能香味だれのまぜそば

そばに香味野菜が際立つパンチの効いたタレをたっぷり混ぜて

1人分 約329kca
約95円

■材料 (2人分)

中華麺	2玉	長ネギ	50g	甜麺醬	大1
糸唐辛子	適宜	生姜	1片	豆板醤	小1
長ネギ	適宜	にんにく	1/2片	オイスターソース	小1
		しょうゆ	大2	花椒粉(または粉山椒)	
<a>		白すりごま	大2		小1/2
ニラ	30g	ごま油	大1		

■作り方

- ①aのニラは2mmの小口切りにして、長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②①とaの調味料をよく混ぜ合わせて香味だれを作る。
- ③中華麺をゆでたら器に盛り②をかける。お好みで糸唐辛子と小口切りにした長ネギを添える。

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養価計算センターより。



榊原道子 さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

