



クレソン



原産地はヨーロッパやアジアの温帯地域で、日本には明治初期に持ち込まれ、西洋の食文化の広がりとともに食べられるようになったといわれています。

現在では、安定した栽培で一年を通して店頭に並ぶクレソンですが、天然のものは春の時期が最も色鮮やかで、やわらかくなります。



【クレソンの栄養】

鮮やかな濃い緑色から、ビタミンやミネラルといった緑黄色野菜特有の栄養素が豊富に含まれています。中でもβ-カロテンは野菜の中でもトップクラスの含有量です。体内でビタミンAに変換され、皮膚や呼吸器系を守るなどの働きが期待できます。

【意外な効果！？】

ステーキなどの付け合わせとしてもよく見られるクレソンですが、彩りの為だけではなく、大根や山葵にも含まれている辛味成分「シニグリン」の効果によって消化が助けられ、胃もたれしにくくなるといわれています。

また、シニグリンには殺菌作用があり、食事の最後にクレソンを食べると口腔内の菌の繁殖を抑え、口臭予防にもつながります。



令和4年4月



しらす



産地によって異なる場合もありますが、しらすの旬は春と秋の2回あります。体長は1~2cmで、体が白く透き通っているイワシやニシン、イカナゴなどの稚魚の総称が「しらす」になります。

【しらす干しとちりめんの違い】

しらすの名称は、加工方法によって変わります。

*生しらす：無加工のもの。

*釜揚げしらす：釜茹でしたもの。水分量 80%程度。

*しらす干し：釜茹で後に天日や機械で干したもの。水分量 70%程度。

*ちりめん：しらす干しの中でも水分量を 50%以下まで乾燥させたもの。



【しらすの栄養】

しらすは骨も含めて丸ごと摂取できるので、カルシウムが特に豊富です。また、肝機能の働きを高めるタウリンやカリウム、鉄、亜鉛、核酸など多くの栄養素が含まれています。

若さを保つ作用があるといわれている核酸には、肌の皮脂量をコントロールする働きから、適量を摂取することで美肌効果が期待できます。

令和4年4月