

栄養科だより



薫風の候

5月2日は八十八夜です。立春から数えて八十八日であり、この頃は霜が降りる最後という意味で、忘れ霜、霜の果てなどとも呼ばれます。また、茶摘みの適期でもあり、特に八十八夜に摘んだお茶は「病気にならない」「健康で長生きできる」などの言い伝えがある縁起物です。実際にお茶には、カテキンやテアニンなど健康効果が証明されている成分が含まれています。季節を味わい、リラックしながら美味しいお茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

2023年
5月1日
第375号
至誠堂総合病院
栄養科

これから旬のワラビ(蕨)

◎含まれる主な有効成分とその働き

ワラビには特筆するほど多く含まれている栄養成分はありませんが、ビタミンEは比較的多く含まれています。このビタミンEには活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立っていると考えられています。ワラビは十分に灰汁抜きをしないと、強い毒性のある成分も含まれており、これを大量に摂取すると大量出血症状を起こし、更に骨髓を壊して死に至る事もあるようです。とはいえ、もちろん灰汁をしっかり取り抜いておけばこの毒性成分はほとんど別の成分に変わり安全になるとの事です。

◎保存方法

ワラビはアクも強く鮮度も落ちやすいので、生のまま保存する事は考えないで、なるべく早くアク抜きをして、水に浸したまま冷蔵庫に入れておきます。2〜3日で使い切りましょう。長期保存したい場合は塩漬けか干物にします。

◎下処理方法

ワラビには強い灰汁が含まれており、生で食べると中毒を起こしてしまうほどです。十分に灰汁を抜いてから調理するようにしましょう。灰汁抜きの方法はいくつかありますが、一般的には、沸騰している所に重層か木炭を入れそこにワラビを浸けて更に加熱し、沸騰寸前で火を止めてそのまま自然に冷めるまで落としブタをして置いておき、冷めたら水を交換して一晩さらしておきます。又は鍋に入れたワラビに、木炭か重層をふりかけ、そこに熱湯を回しかけて落としブタをして一晩置いておき、水洗いして使います。

◎ゆで方と下処理に注意するもの

大きめの鍋、水、重層
重層の量は水の量によって決まります。水2Lに対して茶さじ1杯位で大丈夫です。入れ過ぎるとワラビやゼンマイが溶けてしまします。

子供の日 行事食

常菜食

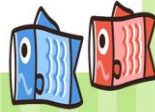
- 中華風炊き込みご飯
- 鶏肉くずたたき
野菜添え
- おかか和え
- 花麩のすまし汁
- かしわもち



子供の日 行事食

軟菜食

- 中華粥
- えびじゃがあんかけ
- お浸し オーロラソース
- 抹茶パフェ
- 牛乳



新玉ねぎの冷製ポタージュ

- 新玉ねぎ 200g
- バター 10g
- a.塩 少々
- a.顆粒ブイヨン 小さじ1
- a.水 1 1/2 カップ
- 牛乳 1/2 カップ
- あらびき黒胡椒 適量



★作り方★

- 1.新玉ねぎは縦4等分に切り、繊維に直角に薄切りにする。
- 2.鍋にバターを中火で熱し、1を焦がさないようにしんなり炒め、aを加え弱めの中火で10分煮る。
- 3.ハンディブレンダーか、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。牛乳を加え混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。器に盛り、あらびき黒胡椒をふる。

- ① 鍋にたっぷり水を入れ火にかけて沸騰させます。
- ② 重層を加えます。この時ジュワーっと白い泡が立ちあがりますが、火を付けたまま、すぐにそこへワラビを入れます。
- ③ 火は点けたまま上の部分と下の部分を入れ替える感じでワラビをよく混ぜます。
- ④ 火を止めます。この火を止めるタイミングがポイントで、この後そのまま熱湯に浸けたまま冷ましていくのですが、鍋が小さいと冷えるのが早いので、混ぜながら沸騰寸前、鍋の周りにブクブクと泡が立ってくるくらいで火を止めます。鍋が大きく水やワラビが多い場合は冷めるのに時間がかかるので、そこまで火を加えると余熱でワラビがやわらかくなってしまいます。ワラビをざっくりとまぜ、重層の湯がまんべんなくなじんだくらいで火を止める位がいいと思います。
- ⑤ 鍋をおろし、落としブタかキッチンペーパーを上面にのせてワラビが水面からでないようにして自然に冷めるまで放置します。