

小松菜

収穫 12月から2月

小松菜の原産地は日本です。
東京都江戸川区小松川付近が原産地であることが名称の由来になっています。



問題です？



小松菜はどっちでしょう？



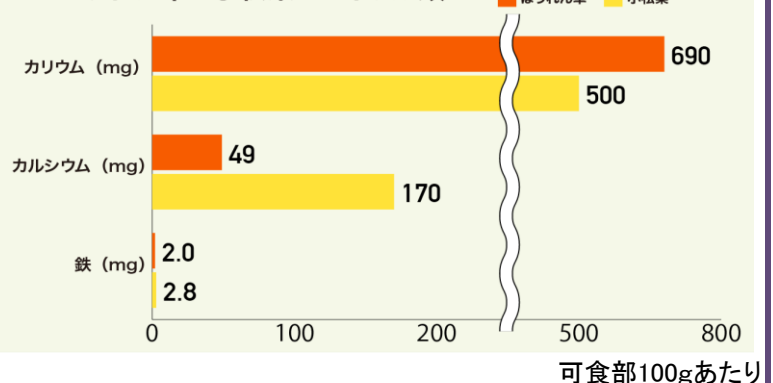
これら2つは見た目がよく似ていますが、意外と見分け方は簡単です。根本が赤い方がほうれん草、赤くない方が小松菜です。またよく見ると茎や葉にも違いがあります。小松菜は茎が太く白みがかかった緑色をしているのに対し、ほうれん草は茎が細めで緑色をしています。

小松菜はカルシウムが豊富です。

その他、鉄分が豊富な野菜というとほうれん草を思い浮かべることが多いですが、実は小松菜の方が多のです。

植物由来の鉄分は非ヘム鉄といい、吸収率が悪いのですが、たんぱく質とビタミンC、またはクエン酸を含む梅干しなどと一緒に食べると吸収率はUPします。

ほうれん草と小松菜のミネラル類



非ヘム鉄の吸収率を上げる組合せ

小松菜はアクが少ないので下茹する必要がありません。調理前に水につけておくと葉先まで水分が行きわたり、熱が均一に通ります。下茹しない分、栄養も逃さないでビタミン類、カルシウム、鉄など余すところなく食べることができます。

