

旬の食材「にら」

4月10日(月)にらとウインナーの炒め物

4月21日(金)にらの卵とじ

4月26日(水)にらともやしの炒め物



カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、がん予防も期待できる

ユリ科の多年草で、一般には東アジアが原産といわれていますが、日本原産という説もあります。古くから栽培されていた野菜で、『古事記』では「加美良（かみら）」、『万葉集』では「久々美良（くくみら）」と呼ばれていました。ひとつの株から何度でも収穫できることから、にんにくに次ぐスタミナ野菜とされ、別名「起陽草」とも呼ばれています。

カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどのビタミン類や、鉄分、カリウム、カルシウムなどのミネラル類や食物繊維を豊富に含みます。特有なニオイは硫化アリルです。

カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪予防や美肌に有効。カロテンには抗酸化作用があり、ビタミンC、E、セレンの働きと一緒にになり、がん予防も期待できます。疲労を回復効果のあるビタミンB1は、硫化アリルの働きによりさらに長く体内に留まるので疲労回復の力が持続しスタミナがつくそうです。

○ 調理ポイント ○

- ・ 油を使った料理だとカロテンの吸収率がアップします。
- ・ ニらは乾燥に弱く、しおれると水につけてもハリが戻らないので、新聞紙にくるんでからラップを巻いて立てて保存します。使い切れない場合は冷凍も可能です（切っておく）。

