

旬のごちそう

冬に旬じゃん！“ほうれん草”

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 飯島令子さん

冬の旬野菜、“ほうれん草”。鮮やかな緑色でピンとはったみずみずしい大きな葉が特徴です。山梨では、寒さを活かして栽培される“ちぢみほうれん草”も多く出回る季節です。ちぢみほうれん草は葉が肉厚で濃い緑色。甘味が強いのが特徴です。

“ほうれん草”は、カロテンやビタミン C、鉄分を多く含んでいるビタミン・ミネラルたっぷりの野菜で、皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用や免疫力 UP にとても効果的と言われています。魚や肉などのたんぱく質と一緒に食べることで、肌や筋肉、骨や関節に必要なコラーゲンづくりにとても役立ちます。

タラとほうれん草のトマトチーズ和風鍋

【材料 1~2 人分】

タラ切り身	120 グラム
ほうれん草	80 グラム
中玉トマト	1 個
モッツアレラチーズ	1/2 個~1 個(お好みで)
昆布だし	1 カップ
かつおだし	1 カップ
白ワイン(料理酒)	大さじ 1
濃口醤油	大さじ 1
ブラックペッパー	少々



【作り方】

- ①昆布とかつおのだし汁を鍋に用意し、沸騰したらタラの切り身と白ワインを入れる。ひと煮立ちさせ、アクを取り除く。
- ②くし切りのトマトと醤油を入れ、トマトが柔らかくなるまで煮る。
- ③食べやすい大きさにカットしたほうれん草と、くし切りのモッツアレラチーズを入れて、チーズがとろけるまで煮込む。
- ④仕上げにブラックペッパーを加えて出来上がり。

【タラ】

タラは寒い海の底で生活している魚で、白子などで有名です。全長 100 cm を超える個体もあり、産卵期は 12 月から 3 月にかけてで、ちょうどその時期が旬になります。欧米でも一般的な魚であり、イギリスのフィッシュ&チップスは主にこの魚がよく使用されます。

なお、たらこはスケトウダラと呼ばれる小型のタラの卵巣を塩漬けにしたもので、タラの卵巣は「マダラコ」と呼ばれており、スケトウダラの卵巣よりも大きくて黒っぽいです。