

# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林祐美子

## フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

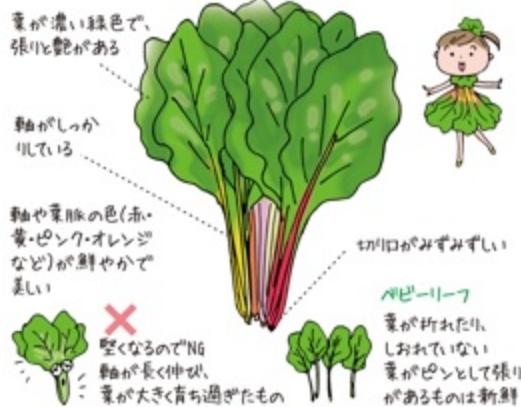
【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6~10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など



## 見分け方



## 保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ

混ざった新聞紙やペーパータオルで包むと乾燥を防げる



### 冷凍保存

1分程度さっとゆで、冷水に取って軽く絞る

調理しやすい長さに切ってラップで包み、保存袋などに入れる

## フダンソウのいろいろ

### 西洋種

#### 白茎種

葉が白色で、ためめ葉は縮れていて、幅広いどんな調味料とも合う癖のなさと柔らかさが魅力



### スイスチャード

葉は緑色、軸と葉脈が赤、黄、ピンク、オレンジなど色鮮やか。軸がためめ葉の縮れと肉厚さが特徴



### 在来種

#### 小葉種

葉は緑色で小さく、軸も細め。見た目はホウレンソウや小松菜に似ているが、肉厚の葉が特徴



さまでまな  
呼ぶ名

京都市  
うまい葉

草名  
チャード  
沖縄  
ンシナバー

## フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

### フダンソウの力

#### β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫力アップ、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つ。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き



#### カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも



#### 葉酸、鉄

体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ

#### 食物繊維

血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的



#### ビタミンK

マグネシウム  
マンガン

骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンK、マグネシウム、マンガンは骨の形成に役立つ

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### ゆでる

さっとゆでてから使うと食べやすい。栄養素が損失しやすいので短時間でゆでる。軸が太い場合は葉と軸を分けて長めにゆでて、火の通りを均一に

洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う!



軸までしなりとした食感の煮物に。煮汁に溶れた栄養素も無駄なく摂取!

#### 生

スイスチャードの幼葉「ベビーリーフ」は、サラダなど生で食べられる



オリーブ油を優しく混ぜて、タリヤ風にさっと炒めたり、パスタソテーに

### フダンソウのじみつ

#### 歴史

紀元前：地中海沿岸原産  
16~17世紀ころ：中国から日本に伝来  
現在の主流：西洋種は明治時代に導入



#### 名の由来

漢字では「不斷草」。  
葉が次々に成長し、一年を通して収穫できることから由来



#### ホウレンソウの仲間

同じヒユ科の古くからホウレンソウの栽培野菜。昔々に強くほほ一年を通して栽培收穫ができる。青菜類が不足する夏にも収穫できる

葉が大きくて肉厚、軸はためめ葉がなく柔らかいため、ホウレンソウと同じように幅広く調理可能。

