

# ベジタブル ライフ

イラスト: 小川裕美子

## カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中東アジア

【おいしい時期(旬)】12~4月ごろ

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウム、アリルイソキオシアネートなど



## 見分け方

葉が鮮やかで  
緑の葉色



葉の形や色があまり先  
ほどピントしているもの  
が新鮮



葉や切口が  
変色なくみぞ  
みきれい

**ポイント!**  
青ち過ぎたものは苦  
く味が濃い  
長過ぎず茎太くなら  
ない方が美味しい

## 保存方法



冷蔵庫の野菜室  
温められた新聞紙などで  
包んで袋に入れる



~20g  
食べかう



(1)

### 長期保存

水と下の方で水分  
小分けして冷凍庫へ  
賞味期限は  
約1ヶ月以内を目安に



氷漬け  
さらに長期保存

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### サラダ

葉や茎がよく歯らい  
サラダ用を包みよう



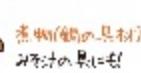
### 炒め物

パスタや魚・肉料理の付  
け合わせや軽やかな味味  
が食欲を诱发



### おひたし・煮物

ピリ辛した辛さがアクセントに  
ゆで過ぎないのがコツ



### 下処理

水と湯通してあわせ洗して  
から使用・煮汁が濁らず  
風味が引き立つ



### 油焼

油焼けやじきの濁りが  
一般的  
あく抜きながら本焼する  
と辛味が生まる



## カラシナの栄養

### 歴史

アーラニア科の野菜から分化  
「アーラニア」と「クロセラス」の  
自然交雑と考えられている



花が咲く  
前の春先  
2~3月ごろが  
一番の旬

日本では中国から伝来  
平安時代の『本草和名』

茎・葉・球も食文化される有用な食材

茎葉を食用にするのは中国で、  
からしやマスターに利用される種類は  
土にインゴンや秋葵で肥化

「芥」の原由で  
「加良支(カラシ)」



タナヒ「芥」の原由で  
「多加奈(カラナ)」



## カラシナのチカラ

### β-カロテン

### ビタミンC

免疫力を高め、老化  
や不調の原因になる  
活性酸素を抑制す  
る働きがある

風邪予防・美肌にも  
有効

抗炎症  
降圧作用・高血圧予防  
むくみの解消にも

### 葉酸

新陳代謝や成長促進  
造血作用で高血圧予防・効果的  
妊婦にお勧め

栄養素の豊富な緑黄色野菜  
多くの時期に必要な栄養素を含む

カルシウム、ビタミンD  
骨や歯の強化、  
健康に役立つ

アリルイソキオシアネート  
辛味成分

食欲増進や抗癌作用  
ビタミンE  
皮膚の保湿に  
役立つ

アリルイソキオシアネート  
辛味成分

食欲増進や抗癌作用  
ビタミンE  
皮膚の保湿に  
役立つ

カルシウム、ビタミンD  
骨や歯の強化、  
健康に役立つ

アリルイソキオシアネート  
辛味成分

食欲増進や抗癌作用  
ビタミンE  
皮膚の保湿に  
役立つ

アリルイソキオシアネート  
辛味成分

食欲増進や抗癌作用  
ビタミンE  
皮膚の保湿に  
役立つ

アリルイソキオシアネート  
辛味成分

食欲増進や抗癌作用  
ビタミンE  
皮膚の保湿に  
役立つ

### 葉酸

新陳代謝や成長促進  
造血作用で高血圧予防・効果的  
妊婦にお勧め

### 葉酸

新陳代謝や成長促進  
造血作用で高血圧予防・効果的  
妊婦にお勧め