

# ほうれん草



## 世界中で愛される元気の源「ほうれん草」

旬

通年

生産地

福岡市西区、早良区 他

葉物野菜の中でもとてもポピュラーなほうれん草は、西区や早良区など福岡市内の各地で育てられています。ほうれん草といえばポパイが食べている栄養価の高い野菜というイメージがありますが、実際、ほうれん草には鉄分やビタミンC、カリウムなど、さまざまな栄養素が含まれていて栄養満点。また、抗酸化作用のあるβカロテンも含まれ、老化やがん、免疫機能などに効果があると言われています。

通年店頭で見かけるほうれん草ですが、時期によって味や食感が違うのだとか。ハウスと屋外の両方でほうれん草を育てる薦田文昭さんにたずねると「6～9月の暑い時期以外はほうれん草を育てていますが、一番の旬は冬。ほうれん草は冷え込んでくると美味しさを増します。特に露地ものは霜にあたるととても甘くなるんです。寒さに耐えながらゆっくりとのびるから、甘みを蓄えるんでしょうね。逆に冬以外の暖かい秋や春は、成長が早く、やわらかい。どちらが好きかは好みが分かれるようですね」とのこと。

「季節によって育ち方が違うので品種選びが難しいですね。また、ほうれん草づくりで一番気を遣うのが水のやり方や量。水をやりすぎるとふにゃつとなるし、水が足りないと育たない。水加減がとても難しいですね。同じハウス内でも、場所によって水の量が違うとできが違ってきたりします」。

「福岡市内産のほうれん草はやわらか過ぎず、少し歯ごたえがあってシャキッとしているのが特徴です。私はサッとゆでてお浸しにするのが好きですが、鍋に入れたり、炒めたり、何にでも使えますよ。ほうれん草は主役にも脇役にもなる野菜です」。

ほうれん草に含まれるβカロテンやビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に調理すると吸収力がアップします。また、鉄やビタミンCは動物性たんぱく質と組み合わせることで吸収力が高まるので、バターやオリーブオイルで肉や魚と一緒にソテーすると、効率よく栄養が取れそうです。

