

今年もよろしくお願ひいたします

旬 野沢菜



野沢菜のルーツは、長野県北部にある野沢温泉村にあります。その名前の通り、地名から名付けられたのが「野沢菜」です。江戸時代、曹洞宗のお寺「健命寺」に京都から贈られたカブの種がきっかけで野沢菜が誕生したと言われています。

本来は「天王寺カブ」という品種で、野沢の冷涼な気候と土壤で育てた結果、葉がどんどん大きくなり、根よりも葉を食べる文化が根付いたのだと。つまり、偶然の環境の違いが、新しい野菜文化を生んだのです。

栄養素のお話



小松菜にはモリフテン ($10 \mu\text{g}/100\text{g}$ 中) という栄養素が含まれています。モリフテンは体内で、尿酸代謝や肝臓、腎臓での解毒作用、糖尿病や鉄欠乏性貧血の予防などに使用される酵素の補酵素として働いています。1日当たり30~64歳の女性で $20 \mu\text{g}$ 、男性で $25 \mu\text{g}$ 必要 (推定平均必要量: 日本人の食事摂取基準2025) とされています。モリフテンは大豆や大豆製品、穀類、肉類に多く含まれています。そのため、大豆製品や穀類を比較的多く食べる日本人には不足がないとされています ($225 \mu\text{g}/\text{日摂取}$)。モリフテンは過剰に摂取しても、尿中に排泄されるため基本的に過剰摂取による健康被害はないといわれていますが、急性中毒や慢性中毒を引き起こす場合もあります。ちょっとだけ覚えておくと良いかもしれません。

♪野沢菜のアーリオオーリオペペロンチーノ♪

材料 (2人分)

野沢菜	… 120g
ニンニク	… 3かけ
唐辛子	… 5g
鶏ガラスープ (顆粒)	… 小さじ2
塩	… 1g
オリーブオイル	… 適量

作り方

- 野沢菜をよく洗い、食べやすい大きさ (5cm程度) にカットする。
- ニンニクはスライス、唐辛子は輪切りにカットする。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニク、唐辛子を入れ、香りが出るまで加熱する。
- 野沢菜を入れ、火が通ってきたら鶏ガラ、塩で調味し炒める。
- お皿に盛りつけて完成です。



おせちに飽きたら...

謹賀新年



～午年（丙午）～

令和8年 (2026年) の干支は丙午 (ひのとうま) (十干: 丙、十二支: 午) です。「陽」や「火」を表す丙と「速さ」「情熱」「自由」を表す午が合わさった年になります。その為、丙午は情熱や活気あふれる年とされ、挑戦することで大きな飛躍や成長が見込めるといわれています。いくつの年齢になっても、いろんなことにチャレンジして成長していきたいものですね。

