

食のはなし クレソン

クレソンは、ワサビやダイコンと同じアブラナ科の植物で、ピリッとした味とコショウのような香りが特徴です。

健康草と呼ばれることもあるほど栄養価が高く、はるか昔、紀元1世紀のギリシャの書物にもクレソンの薬効について述べられていたそうです。日本には明治時代に西洋野菜として入ってきました。今では一年中出回っていますが自生の物は3月から6月ごろが旬です。

クレソンはアブラナ科植物独特のシニグリンという辛味成分を持っています。ワサビやダイコンにも含まれるこの辛味は、すりおろしたりして細胞が壊れることで生成します。クレソンもしっかりかんで食べることで、ほどよい辛味と刺激を楽しむことができます。この辛味成分は、食欲を増進させる効果や消化を助ける働きをします。脂肪の多いステーキなどの付け合わせにするのは、理にかなっているのです。また、この辛味成分は加熱することで生成しなくなるため、炒め物などにした場合は辛味もなく、苦味や爽やかな香りが引き立ってまた違ったクレソ

ンの魅力を楽しむことができます。

クレソンには鉄分も多く、その上鉄分の吸収を助けるビタミンCも含まれるため、貧血予防には適した食材です。またカロテンやカリウムも豊富です。新鮮な野菜や果物から十分にカリウムを取っていると高血圧の予防になることも分かっています。その点でもトマトやベーコンなどと自由に合わせてサラダとして登場させたい野菜です。

他にもお魚料理のソース、スープにしてもおいしくいただけます。まずは普段の料理、例えばポテトサラダやパスタ料理などにプラスして、独特の辛味や香りをアクセントにしてみてもいいでしょうか。まだまだ日本では、お肉の付け合わせという印象のクレソンですが、よく食卓に並ぶ野菜の一つに加えてほしい、体にうれしく万能なお野菜です。

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

岡村麻純(おかむらますみ) 1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ：<http://ameblo.jp/masumiokamura/>

今月のレシピ

1人分 34kcal

クレソンのおひたし

材 料 (2人分)

クレソン…………… 2束(80ㇺ)
鶏ささ身…………… 1本(50ㇺ)
A [酒…………… 小さじ1
塩…………… 少々
ポン酢しょうゆ…………… 適量

作り方 (調理時間10分)

- ①クレソンはさっとゆでます。水に取り、水気を絞って3〜4ㇺ長さに切ります。
- ②ささ身はAを掛け、ラップをして電子レンジ(500ㇺ)で約2分加熱します。粗熱が取れたら手で細かく裂きます。
- ③①と②を合わせ、ポン酢しょうゆであえます。

提供：バターホームのお料理教室 撮影：大井一範