

今月の食材★グリーンピース★

グリーンピースは、えんどうの未熟種子で、くあおいどうとも言われています。グリーンピースは苦手という人が多いイメージがありますが、旬である3月～5月には新鮮な生のグリーンピースが出回り、栄養価も高く、味もほっくりとしていて美味しく食べることが出来ます。グリーンピースは、でんぷん、タンパク質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含みます。グリーンピースは緑色が料理に映えるので、和・洋・中様々な料理に使用することができます。生のグリーンピースはすぐ風味が落ちてしまうので、さやつきのもの、鮮やかな緑色でさやにハリのあるものを購入し、乾燥させないように保存します。茹でるときはさやを除き、塩を少々入れた沸騰したお湯で2～3分茹で、ゆで汁に冷水を細く流し入れながら、ゆっくり冷やします。急に冷ますと皮にしわがよるので気を付けましょう。

痔

痔は男女共に多い病気ですが、恥ずかしさもあり、ひた隠しにする人も少なくありません。

痔には3つの種類があります。

- ・いぼ痔…肛門を閉じる役割を果たすクッション部分が大きくなり、出血を伴ったり肛門の外に飛び出すようになったもの
- ・きれ痔…肛門の出口が切れる
- ・あな痔…肛門に膿のトンネルができる

いぼ痔は男女共最も多いタイプといえます。次いで多いのが、男性はあな痔、女性は切れ痔です。

痔の大きな要因は便秘であり、食生活の他にホルモンやストレスなどの影響で便秘になりやすくなります。食物繊維の多い食事を摂り、無理なダイエット、強い香辛料の摂取などは控え、便秘を改善することが重要です。日常生活では、デスクワーク時には時々体勢を変えたり、適度な運動をすること、便意を我慢しないこと、十分な睡眠や疲労回復を心がけること。

痔を放っておくと悪化したり、まれにがんや炎症性腸疾患などが隠れていることもあります。恥ずかしい気持ちはあると思いますが、肛門の痛み、出血、不快感、かゆみなどの症状があれば早めに専門医療機関を受診しましょう。

＜グリーンピースと絹さやのさっと煮＞4人分

材料: グリーンピース(さやつき)600g、絹さや120g
桜エビ10g、卵2ヶ、生姜1/2かけ、だし汁2・3/4カップ
塩少々、醤油大さじ2、みりん大さじ2

- ①グリーンピースはさやから出して、塩を加えた熱湯でかために茹で、絹さやは筋を除き、生姜は千切りにする。
- ②鍋にだし汁、醤油、みりん、塩少々を煮立て、グリーンピースと生姜を入れて軽く煮たら、桜エビと絹さやを加えてさっと煮る。
- ③卵を溶きほぐし、2の鍋から煮汁を大さじ4とって卵に加えのばし、2に流し入れさっと火を通す。

1人当たり
エネルギー180Kcal、タンパク質13.3g
脂質3.2g、炭水化物22.6g、塩分1.6g

啓蟄

啓蟄(けいちつ)は、3月6日頃および春分までの期間をいいます。啓は「ひらく」、蟄(ちつ)は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃です。まだまだ寒い時季ですが、一雨降るたびに気温が上がり、日差しも段々暖かくなってきます。春の雷がひときわ大きくなりやすい時季でもあります。

そして八百屋さんの店先には山菜が並び始めます。昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれていて、冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのです。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。