

ミズナ



葉の形からヒイラギナ(柊菜)と呼ばれたり、細い葉柄が千本(沢山)伸びることからセンスジナ(千筋菜)とも。また、京都で古くから作られてきたことからキョウナ(京菜)と呼ばれてもいます。

関東では茎の幅が広く、葉の色が濃い緑でヒイラギの葉のような形の広茎京菜又は茎広京菜と呼ばれている系統が作られてきました。

近年では全国のスーパーの店頭に並ぶようになりましたが、「京の伝統野菜」の一つでもあります。もともと京都を中心に関西で栽培されていた在来種は茎に張りがあり、食べた時に少しピリッと感じられるのですが、全国のスーパーなどで売られているものは茎が柔らかく、生でも美味しく食べられるように改良されたもので、辛味はほとんど感じられません。

<有効成分と効用>

- ビタミンCが多く含まれています
風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。
- カロチンが豊富
黄色野菜らしく、豊富にβ-カロチンを含んでいます。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
- 骨の健康維持に効果
カリウムやカルシウムを多く含むので、骨の健康維持に効果があります。
- マグネシウムや鉄、リンなどのミネラルも豊富です。

<ミズナとベーコンのサラダ>

■材料=4人分

水菜:1束、ベーコン:4枚、にんにく:1かけ、
◎焼き肉のタレ:大さじ2、◎お酢:大さじ1

■作り方

- ①水菜を、水にさらして、シャキッとさせておく。
ざく切りにして、ボウルに入れる。
- ②ベーコンは細めに切り、にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンでベーコンを炒め、脂が出てきたら、ニンニクを加え、炒める。
- ④ ③に◎を加えて煮立てる。
- ⑤ ①に④を回しかける。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
23kcal	91.4g	2.2g	0.1g	4.8g	3.0g