

## 冬の旬食材：小松菜



年間を通して流通していて、比較的安価な小松菜ですが、旬は12～2月頃です。小松菜にはβカロテン、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンCなどの栄養素が含まれます。特に野菜の中でもカルシウム含有量が多いのが特徴的です。その量は牛乳より多く、牛乳100gあたりのカルシウム含有量110mgに比べ、小松菜は170mgと約1.5倍もの量が含まれています。ただし、カルシウムと鉄は、動物性の食品に比べて吸収率が低いので、動物性の食品と組み合わせて摂るのがおすすめです。薬膳的には、肺の呼吸機能を助け、咳き止めや潤腸通便（腸を潤し、便秘を改善する）の働きがある野菜とされています。

葉野菜の中では、アクが少ないので料理やお菓子作りに使いやすい野菜です。今回は、小松菜を使ったカップケーキのレシピをご紹介します。簡単に作れるように、ホットケーキミックスを使ったレシピにしました。余った茎の部分は、よく洗い、切ってから冷凍しておく便利です。私のおすすめは、小松菜を細かく切って「海鮮小魚ふりかけ」と炒めてカルシウムたっぷりのふりかけにすることです。

※参照：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」



### ミキサーで焼くまで5分 小松菜のマフィン

<材料（マフィン型10～12個分）>

- ①卵 1個
- ②きび砂糖 45g
- ③オリーブ油 40g
- ④牛乳 100ml
- ⑤小松菜（葉の部分） 60g
- ホットケーキミックス 200g

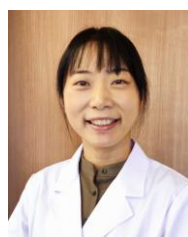
<準備>

- ・小松菜は、よく洗って水気を取り、500Wの電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら、水気をとっておく。
- ・オーブンは190℃に予熱しておく。

☆作り方

1. ①～⑤の材料をミキサーにいれ、小松菜が細くなるまでミキサーにかける。
2. ボウルに移し、ホットケーキミックスの粉気がなくなるまで、よく混ぜる。
3. 型の8～9分目まで入れる。
4. オーブンにいれ、180℃で15～20分焼く。

\*ミキサーが無い場合は、小松菜を包丁で細かく切っておき、ボウルに①～⑤の順番で入れ、その都度よく混ぜ合わせ、「作り方2」以降を同じように作業してください。



管理栄養士 石井優子

埼玉県熊谷市出身。高校・大学ラグビー部の栄養サポートを始め、身体づくりを中心とした運動部の栄養サポートをしていました。専門学校講師、大学の助手等を勤め、現在は薬膳の勉強中。趣味はお菓子作りと食べ歩き。