



寒い冬が過ぎ去り、暖かい春の到来です。春は芽吹き季節、様々な食材が出回りはじめ、この時期特有の食材にお目にかかる季節です。今回で5回目を迎える栄養課だよりは、春の食材「独活（ウド）」と、「ビタミンC」を多く含む「グレープフルーツ」を使用した、疲労回復効果のあるレシピをご紹介します。

☆独活（ウド）は低栄養？

ウドは、秋から冬にかけて出荷される「寒ウド」と、春に出荷される「春ウド」があり、春が旬といわれています。

実のところ、ウドは栄養満点の食材ではありません。しかし、独特の風味とシャキシャキした歯ごたえが春を感じさせてくれる「味のある食材」です。

ウドに含まれる「アスパラギン酸」は、エネルギー代謝やタンパク質代謝を高めて、疲労回復効果を発揮します。また抗酸化作用のある「クロロゲン酸」が含まれているので、眼の老化防止にも効果があるようです。

さらに「グレープフルーツ」に多く含まれる「ビタミンC」も疲労回復効果があり、香りの成分「リモネン」にはストレス解消の効果があります。旬の食材を食べて、新しい季節も元気に過ごしましょう！



☆オススメレシピ「独活（ウド）とグレープフルーツの甘酢あえ」



栄養成分値（1人分）



たんぱく質・・・0.9g
脂質・・・・・・・0.1g
炭水化物・・・11.5g
塩分・・・・・・・0.5g

●材料（1人分）

独活(軟白ウド)50g
グレープフルーツ.....1/4個
酢.....大さじ1
さとう.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/10

〈アク抜き用〉

酢.....適量

水.....適量

●作り方

- ①ウドは厚めに皮をむき(かつらむきが良い)、小さめの乱切りにしてアク抜き用の酢水につける。(10分～15分ほど)
- ②グレープフルーツの皮をむき、房に分けて薄皮をむいて、ウドと同じ位の大きさに切る。
- ③ウドの水を切り、②と合わせておく。
- ④酢・さとう・塩を混ぜ合わせ③と和える。



食べる前に冷蔵庫で少し寝かせると、ウドに甘酢が染みてクセが弱くなり、食べやすくなります。

調理時間 (目安)

約5～10分

難易度

★★★★★ やさしい