

健康レシピ

2022.5

落の は・な・し

落は日本原産の野菜の一つで、平安時代から野菜として栽培されていますが、全国の野山に自生しているので4～6月に山菜として楽しむ事が出来ます。落の栄養はカリウム・マンガン・食物繊維などのミネラルの他、最近注目されているのが苦みや香り、アクの成分であるファイトケミカルで落にはクロロゲン酸・クエルセチン・ケンフェロール・フキノンなどのポリフェノール類を多く含み、動脈硬化やがん、アレルギー症状などを引き起こすといわれる活性酸素を除去する抗酸化作用があり、香りの成分のフキノリドは、消化液の分泌を促進し消化を助け、胃や腸の働きを整え、せき止め、たん切り、などに効果があるとされています。落を選ぶ際のポイントは葉柄（茎）がきれいな淡緑色をしていて全体に張りのあるものを選びましょう。葉が枯れて変色しているもの、葉柄（茎）がしなりすぎるものは鮮度が落ちています。また、葉柄（茎）は太すぎるとかたくてスジっぽいことがあるので、直径2cmくらいまでを目安にするとよいでしょう。

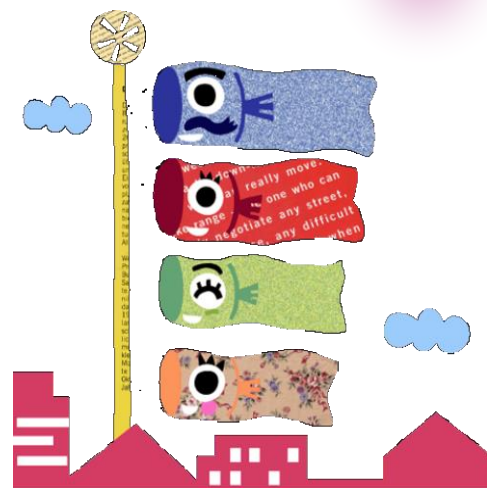
ふきと竹輪のマヨマスタード炒め

2人分

- ・落（茹で落でも可） 120g
- ・竹輪 1本 20g
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2杯
- ・粒マスタード 大さじ 1/2杯
- ・醤油 小さじ 0.5杯



1人分 55 kcal 塩分 0.7g



作り方

- 1・生のふきは下処理をして（好みの固さに茹でた物）食べやすい長さに切る
- 2・竹輪は縦に半分に切った物を斜めにきる
- 3・フライパンを熱し、マヨネーズを入れふきと竹輪を炒める
- 4・全体に火が通ったらマスタードを加え炒め、最後に醤油を加え味を整え出来上がり♪