

なんの花かな？



答え：ほうれんそう



# ほうれんそう

ヒント 1	「おひたし」や「バターソテー」などの料理に最適です。
ヒント 2	茹でてから食べます。
ヒント 3	栄養価が高く、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれる冬の野菜です。
主な生産地	稲沢市、豊川市、岡崎市、清須市、西尾市、飛島村
旬	11月～翌年2月
全国収穫量順位 (収穫量)	10位(6,650t) 平成25年産データ
特徴	<p>ほうれんそうは、雄株と雌株に分かれて花が咲く。雄株は5月の終わり頃から花茎が伸びて雄花を咲かせ、雌株は葉の根元に雌花を付ける。花は緑色で、がくと花びらの区別がない小さな花である。</p> <p>ほうれんそうは、アカザ科ほうれん草属の野菜で、原産地はペルシャ地方とされ、日本には江戸時代の初め頃に伝わったとされている。</p> <p>寒さに強く、寒さによって味がよくなるという特徴がある。収穫前にわざと寒さにさらすこともあり、涼しい所で栽培するのに適した野菜である。</p>
代表的な料理・食べ方	<p>ほうれんそうといえば、おひたし。昭和初期までの日本のほうれんそうは、葉肉が薄く、あくの少ない東洋種で、おひたしに向いている。一方、西洋種は葉肉が厚く、くずれにくいのでバター炒めなど高熱の調理に適している。最近では東洋種と西洋種の一代雑種が作られて、一年中栽培させるようになり、調理の用途が広がった。現在、市場をほぼ独占しているのが一代雑種の剣葉系と丸葉系。剣葉は葉の基部に切り込みがあり、葉の形は三角形。丸葉は葉に切れ込みがなく、広だ円。葉柄は太い。</p> <p>バターやチーズとの相性が良く、クリームスープ、スフレ、キッシュ、タルト、グラタン等の洋風の食べ方も楽しめる。</p>
栄養・効能	<p>栄養価が高く、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれている。特にビタミンA・K、葉酸、鉄分が豊富に含まれている。葉酸は、鉄分の吸収を効率よくする働きがある。また、ほうれんそうの赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムとともに骨の形成や健康維持に役立つ。</p>