



クレソンはあまりなじみのある野菜ではないかもしれませんが、近年はスーパーなどでも見かけるようになり手軽に買える野菜となっています。クレソンはヨーロッパが原産で、ミズガラシ、オランダガラシなどと呼ばれています。その名の通り、淡い辛味や苦さのある野菜です。

皆さんも外食などで、お肉料理の横に添えられていたりするのを見たことがあるのではないのでしょうか。実は脇役だけではもったいない、いろんな栄養素が含まれる野菜なのです！

クレソンの主な栄養素

シニグリン

ワサビなどにも含まれる辛み成分です。食欲増進、脂肪の消化を助ける、抗酸化作用や抗菌作用があります。肉食による血液の酸化を防ぎ、動物性脂肪の消化を助ける働きがあるので、肉料理の付け合わせにはもってこいなのです。

ビタミンC

ビタミンCも豊富で、肌の老化を防いだり、シミの予防、改善など美容効果もあると考えられます。また抗酸化作用で免疫力も高められます。

ビタミンA

目の機能を正常に保ったり、皮膚や粘膜を正常に保ち、ウイルスなどの侵入を阻止する役割があるとされます。

カリウム

体内の余分な塩分を排出したりして、高血圧やむくみに効果があります。

カルシウム

筋肉、血液、神経の健康や、強い歯や骨の形成や維持にも。

他にも色々な栄養素を含みますが、辛み成分のイソチオシアン酸はDNA 損傷から細胞を保護したり、発がん性物質を不活性化したという研究結果もあります。

また、クレソンの絞り汁を頭皮に塗ると抜け毛の予防になったり、殺菌作用があるので、よく噛んで食べると口臭が抑えられるという効果もあります。

こんなに健康効果のあるクレソン。今まで料理に添えてあっても食べていなかったかもしれませんが、これからは残さず食べてみてくださいね！

クレソンは繁殖力も強く、日本各地の山にある清流や小川に生息しています。このような天然のクレソンは3~5月が旬で、柔らかくいただけます。

クレソンの選び方としては、葉が大きく濃い緑のものが新鮮でよいと言われます。

保存は、湿らせたキッチンペーパーで包んで立てて冷蔵庫で保管するか、コップに水を入れてそこに差して保存するのがよいでしょう。時間が経って軸が曲がったとしても、水に浸すとシャキッとした状態に戻ります。

～レシピ～

クレソンとささみのお浸し

材料

- ・クレソン 2束
- ・ささみ 1/2本
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1/2
- ・粒マスタード 適量
- ・酒 大さじ1程



- ① クレソンはさっと1分程茹でて、水気を絞る。適当な大きさに切る。
- ② ささみは少し深めの皿に入れ、酒を入れて、ラップをして(少し穴をあけて)1分加熱する。
- ③ ささみが冷めたら適当な大きさに切ったりさいたりする。
- ④ クレソンとささみとポン酢しょうゆ、粒マスタードを和えて出来上がり。

栄養素やビタミン類を効果的に摂るには、生で食べるのがよいでしょう。加熱するなら溶け出した栄養素も摂れるスープやみそ汁、フライや天婦羅もおすすめです。

