

# ほうれんそう

一年中出回るが、冬が旬。



緑黄色野菜の代表。栄養的にも優れた野菜。東洋種と西洋種があり、東洋種は葉が薄くて細かく、アクが少なくて甘みがある。西洋種は東洋種よりアクが強くて大味だが、収穫量が多い。和洋中の料理にも合う。和食ではおひたしや卵とじや和え物、西洋料理ではバター炒め、クリーム煮、グラタンなど、中華料理では炒め物やスープに使われる。またイタリア料理ではパスタに練り込んだりもされる。最近では生のまま食べられるサラダほうれん草も出回っている。

## 下処理

アクが強いので、サラダ用以外は塩ゆでし、水にさらしてから用いる。たっぷりの熱湯を用意し、温度を下げないように沸騰させた湯に根元（軸の太い部分には、火の通りをよくするため、十文字に切り込みを入れておくとよい）から入れてゆで、すぐに冷水にとって流水でさらす。湯の温度を急激に下げないよう、一束を3～4回に分けてゆでるとよい。

## 保存方法

乾燥しないよう霧吹きなどで水をふき、ポリ袋などに入れて冷蔵庫へ（野菜庫に立てて保存する）。またサッとゆでて冷水にとり、水気を絞って冷凍保存してもよい。

## Let's COOK

### ほうれん草ポタージュ



#### 材料（2人前）

ほうれん草	80g	コンソメ顆粒	2g
玉ねぎ	40g	塩	小さじ1/6
牛乳	1カップ	こしょう	少々
水	1/2カップ		

- ①ほうれん草は根元を落として細かく刻み、熱湯でサッとゆでてザルに上げ、冷水にとって水けを絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に分量の水、コンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る。鍋ごと氷水につけて荒熱を取り、ミキサーでかくはんする。
- ③②をザルでこしながら鍋に戻し入れ、牛乳を加えてのばす。ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえる。

