



4月となり新生活を迎えられた方も多いと思います。新生活に胸を高鳴らせるとともに、慣れない生活で疲れを溜めてしまっている方もいらっしゃるのではない

でしょうか。溜まった疲れを回復するために栄養のある食事を摂るようにしましょう。今回は疲労回復にぴったりで旬の「ニラ」をご紹介します。

## ニラについて

独特のにおいが特徴のニラですが、春が旬と聞いて驚かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。スタミナ料理などに使われるので夏が旬のイメージがありますが、最も美味しい時期は実は春なんです。春の出始めの葉は柔らかく、香りが強くてとても美味しいのです。

## ニラの栄養価

### ① 疲労回復や滋養強壮に効果

ニラと言えば独特のにおいが特徴ですが、その臭いのもとには硫化アリルの一種であるアリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるとされています。

### ② 免疫力を高める

さらに、アリシンには免疫力を高めることでがんの予防にも効果があると言われています。更に、血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果的とされています。



### ③ 生活習慣病予防に大きく貢献する緑黄色野菜

ニラには沢山のβカロテンが含まれています。このβカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持などにも役立っています。

ビタミンCも豊富で、βカロテンと共に活性酸素を減らし、老化の防止にもつながります。

### ④ ビタミンEも多く生活習慣病の予防にも効果あり

ビタミンEには強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあります。これにより動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

## ニラの食べ方

独特のにおいが特徴のニラですが、美味しい食べ方はあるのでしょうか。そちらも調べてみました。

### ～ 豚ニラ炒め ～

<材料(2人分)>

豚ロース肉(薄切り)	60g
ニラ	50g
厚揚げ(絹)	200g
ごま油	小さじ2
しょうが(せん切り)	1片分
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
(A)下味	
料理酒	大さじ1/2
塩	少々



<作り方>

- ① 豚肉はひと口大に切り、(A)の下味を絡める。
- ② ニラは4～5cm長さに切る。
- ③ 厚揚げはキッチンペーパーでふき、縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、しょうがと①を炒め、同時に空いたスペースで③を焼き、焼き目がついたら上下を返す。
- ⑤ 豚肉に火が通ったらしょうゆとみりんをふってざっと混ぜ、②を加えて手早く炒めて器に盛りつける。

栄養たっぷりのニラを食べて忙しい4月を乗り切りましょう！

出典：旬の食材百科、キッコーマン・ホームクッキング  
とやの網川原薬局 作成