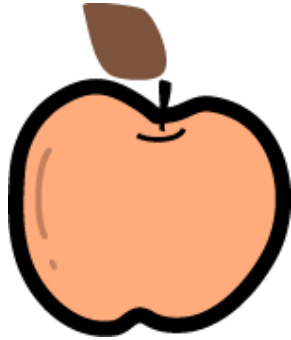


11月

りんご



アダムとイブの物語にも登場する歴史の古い果物。紀元前 6000 年頃にはすでにトルコで登場しており、紀元前 1300 年にはエジプトで栽培されていたといわれている。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代になってから。

りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれる。便秘や下痢にりんごが良いといわれるのはこのためである。

この時期、多くの種類のりんごがお店に並ぶ。

品種改良や栽培法により、今では1年中出回るほうれんそうだが、もともとの旬は冬。寒さに強いほうれんそうは、冬霜にあたることで甘みもおいしさも増す。

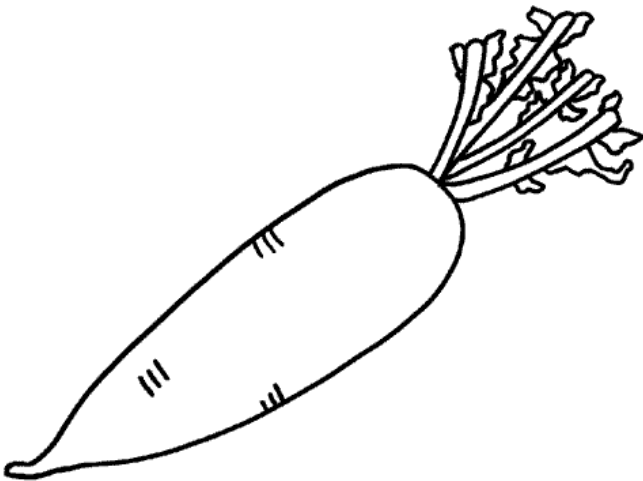
栄養価の高い野菜としても知られ、特に鉄分やビタミンCが豊富に含まれる。

根元の赤色はミネラル分・マンガンの色。赤みが強いほど、甘みが強くなるので、根元の色と大きさ、みずみずしさを確認して選ぶとよい。

ほうれんそう



だいこん



1年を通して流通しているが、旬は10～3月頃といわれている。主な産地は千葉県や北海道、青森県などで、根の上部が緑色の「青首だいこん」が市場流通の9割以上を占めている。

春の七草の一つに「すずしろ」と数えられていることから、日本の食卓との深い関わりがうかがえる。

大根には、消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれている。これらは熱に弱いので、大根おろしにすることで効果を発揮する。他にビタミンやミネラルも豊富に含まれている。