



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

イラスト：小林祐美子



フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6～10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガ、食物繊維など

見分け方

葉が濃い緑色で、張り艶がある

軸がしっかりしている

軸や葉脈の色(赤・黄・ピンク・オレンジなど)が鮮やかで美しい

切り口がみずみずしい

パピーリーフ
葉が折れたり、しおれていない葉がピンとして張りがあるものは新鮮

堅くなるのでNG
軸が長く伸び、葉が大きくなり過ぎたもの

保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ

冷凍保存
1分程度さっとゆで、冷水に取って軽く絞る

調理しやすい長さによって切ってラップに包み、保存袋などに入れる

濡らせた新聞紙やペーパータオルで包むと乾燥を防げる

フダンソウのいろいろ

西洋種

白茎種
軸が白色で、葉は縮み、幅広い。調味料とも合う癖のなさと柔らかさが魅力

スイスチャード
葉は緑色、軸と葉脈が赤・黄・ピンク・オレンジなど色鮮やか。軸が太めで、葉の縮れと肉厚さが特徴

在来種

小葉種
葉は緑色で小さく、軸も細め。見た目はホウレンソウや小松菜に似ているが、肉厚の葉が特徴

フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE
抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つ。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄
体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ

食物繊維
血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的

マグネシウム
骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミン、マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ

カリウム、マグネシウム
ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋力の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも

ビタミンK
マグネシウム、マンガン

骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミン、マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる
洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う!

軸までしんなりとした食感の煮物に、蒸汁に流した栄養素も無駄なく摂取!

炒める
オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさっと炒めたり、バターソテーに

生
スイスチャードの幼葉「パピーリーフ」は、ケラザなど生で食べられる

フダンソウのビミツ

歴史
紀元前：地中海沿岸原産
16～17世紀ころ：中国から日本に伝来
現在の主流：西洋種は明治時代に導入

ホウレンソウの仲間
同じヒユ科。古くからホウレンソウの代用野菜の暑さに強く、ほげ一年を通して栽培収穫ができ、青葉期が不足する夏にも収穫できる

名の由来
漢字では「不斷草」。葉が次々に成長し、一年を通して収穫できることが由来

さまざまな呼び名
京都 うまい葉
英名 チャード
沖縄 スナパー

葉が大きくて肉厚、軸はため、癖がなく柔らかいため、ホウレンソウと同じように幅広く調理可能

