

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベツタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## ビーツ

～若さを保つ抗酸化フード～

### ビーツのプロフィール

【分類】ヒユ科フダンソウ属  
【原産地】地中海沿岸  
【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ  
【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンシなど

解説：KAORU

### 見分け方

- 葉の付け根部分がみずみずしい
- きれいな丸形でゆがみがない
- 直径7～8cmが理想
- 皮の表面が滑らか
- 左右均等
- 凹凸や傷が少ない
- 皮がめくれでない
- 葉がみずみずしい

**NG**  
収穫後、葉が付いたままだと、葉から水分が抜けちゃうよ

### ビーツのチカラ

- カリウム**  
高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる
- ビタミンB6**  
皮膚の炎症を抑える効果
- 葉酸**  
新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素
- 食物繊維・オリゴ糖**  
腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的
- ビタミンD**  
胃粘膜の修復や保護作用
- アリルイソチオシアネート**  
食欲増進作用や抗菌作用の辛味成分
- カルシウム・ビタミン**  
骨や歯の強化、骨粗しょう症予防
- βカライン色素「βタシアニン」「βタキサンチン」**  
強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫カプアに効果的
- βタイン**  
肝機能を高め、肝臓に脂肪が付きにくくする働きがある

### 楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクッとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

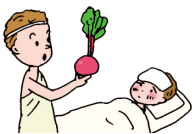
**下ゆで**  
皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、蒸込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに

葉はおひたしにもどうぞ

酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

### ビーツのヒミツ

古代ローマ：発熱や便秘の治療に利用



欧州では古くから健康野菜として食べられていた

#### 日本への伝来

江戸時代初めに日本へ『大和本草』(やまとほんぞう)に「暹羅(しやむら)大根」と記載あり

#### 名の由来

輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焔菜(かえんさい)」(かえんさい)という和名もある

似てるけど仲間じゃない!!



ビーツ ヒユ科  
カブ アブラナ科

### 保存方法

#### 冷蔵保存

新聞紙でぐるむかビニール袋などに入れて野菜室へ

根と葉の部分を切り分けて保存

根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう

そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ

#### 冷凍保存

丸のまま水からゆいで冷ます

皮をむいて使いやすいサイズにカット

冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ

解凍後は崩れやすい。スープやスムージーがお薦め

#### 焼く

皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる

#### 生のまま

皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き



ローズマリーやタイムなどのハーブと一緒に

色素が服に付くと落ちにくい!まな板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い



### ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ

