

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

クウシンサイ (ヨウサイ)

～アジア料理で定番の夏野菜～

イラスト：小林裕美子

クウシンサイのプロフィール

【分類】ヒルガオ科サツマイモ属

【原産地】熱帯アジア

【おいしい時期(旬)】夏(6～9月)

【主な栄養成分】β-カロテン、
ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、鉄、
カリウム、カルシウム、マグネシウム、
食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

全体的に張りがある

鮮やかで濃い緑色

葉先までピンとしている

切り口がみずみずしい

クウシンサイのビミツ

歴史

熱帯アジアに自生して古くから食べられていたタイ、フィリピン、中国、マレーシア、インドネシアなど

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

沖縄の呼び名
ウンチー
ウンチーバー

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
2～3日で使い切ろう

立てて保存するのが理想だよ

湿らせたペーパータオルか新聞紙で包みビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れないときの保存術

硬めにさつとゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ
冷凍後の利用は、おひたし、あえ物、スープ、卵とじなどがお薦め

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、
免疫カアップ!

β-カロテン

風邪や肌荒れの予防、生活習慣病の予防にも効果を期待
油と摂取することで吸収率が高まる

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で力を発揮
抗酸化作用があり夏の紫外線による肌の老化防止にも効果的

骨や歯の強化
骨粗しょう症予防に

カルシウム

骨や歯の強化に効果的

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる働き

夏バテ予防に!

カリウム

夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出の血圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB1

エネルギー代謝を高め、疲労回復に効果的

貧血予防に!

鉄

全身の組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビン生成に関わる

葉酸

造血作用があり体の発育にも重要

マグネシウム

骨の生成を助ける

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味でさまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷら、卵とじ、カレー(グリーンカレーなど)
中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される

炒め物は定番料理
油との相性が良い豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材

シンプルな味付けでも美味しくニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!
短時間でサッと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と葉を分けると食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に

生食OK
あくが少ないため、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる