

# 湖国の幸 スポーツの膳

第2回

幸：菜の花

文・レシピ：海老 久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



## 膳：菜の花の卵炒め

# 湖

畔を黄色に染め上げる菜の花畑は、冬から春にかけての琵琶湖の風物詩。菜の花は、目でも舌でも楽しめる珍しい緑黄色野菜です。

一般に出回る期間が短めなので、見逃されがちですが、菜の花の栄養価は、見逃すには余りにも惜しいものがあります。カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガンのミネラル類に、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンCがかなり豊富です。

JISS(国立スポーツ科学センター)で、トップアスリートの栄養サポートをしていた頃、アスリートの普段の食事をチェックして、ここに青菜がほしいと思うことがよくありました。余分なものは取らず、効率よくビタミンとミネラルを補給するために、栄養密度の高い青菜はうってつけの食材なのです。

特に、菜の花の旬である冬から春は、価格的にも手に入りやすい野菜が少なくないので、菜の花の存在は、栄養価が高いだけに貴重になってきます。

おひたしやからし和えにするのがポピュラーな食べ方ですが、今回は、たんぱく質源である卵と炒めて花を咲かせてみました。卵の黄色が、ちょうど菜の花の花のようで、見た目にも華やかな感じになると思います。赤い鷹の爪は、彩りのワンポイントとしましたが、辛さが苦手なら入れなくてもOKです。

ともすれば、アスリートの食事は、量に意識がいきがちになります。でも、十分に摂った糖質やたんぱく質を、エネルギーや身体の材料としてうまく使うには、ビタミンやミネラルの助けが不可欠です。量とともに質を考えると、青菜がいかにありがたい役割をしてくれるかがわかるでしょう。

幸い、滋賀県は、菜の花の生産と普及に力を入れている地域があります。これは、アスリートにとってもとてもうれしいこと。農家の方々からのアスリートへのエールだと考えて、独特のおいしい苦味をかみしめてもらえたらと思います。

### ■材料 4人分

- ・菜の花 1把(200g程度) ・卵 3個
- ・ニンニクの薄切り 1片分 ・赤唐辛子 1本
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・酒 大さじ2(スープを溶く)
- ・塩 こしょう 各少々 ・油 大さじ2

### ■作り方

- 1)菜の花は食べやすい長さに切る。
- 2)卵は溶きほぐし、中華鍋に油大さじ1を熱し、一気に流し入れ、空気を含ませるように大きくかき混ぜてフワっとしたらとり出す。
- 3)中華鍋に油大さじ1を熱し、ニンニクと赤唐辛子を入れ、焦がさないように炒め、香りが出たら、菜の花の茎、菜の花の花の部分の順に加え、火が通るまで炒める。
- 4)3)に酒に溶いたスープ、塩、こしょうを加えて味を確かめ、2)の炒り卵を戻し入れ、全体をまとめる。



海老 久美子 教授