



2020年7月

つるむらさきのおひたし【CAND Report No.14】

間もなく梅雨明けかと言われておりますが、まだまだ安定しないお天気が続きますね。体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を食べて乗り切りましょう。

今回ご紹介させて頂く「つるむらさき」ですが、皆様はご存じでしょうか。あまり聞きなれない野菜ではございますが、ビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い野菜です。ルーツは東南アジア原産の野菜で、日本においては福島県・宮城県での栽培が盛んです。夏に旬を迎え、これから価格もお手頃になりますので、店頭でご覧になりましたらぜひ食べてみてください。

「つるむらさき」という名前は、つるが紫色である事から名付けられたそうです。現在スーパーなどで見かける品種は改良され、緑色の商品が主に流通しております。

味はホウレンソウに似ており、モロヘイヤに似たぬめりや粘り気のある野菜になります。調理方法も様々あり、茹でて炒めても調理が出来ますが、今回はシンプルにおひたしをご紹介します。

【つるむらさきのおひたし】材料：2人前 調理時間：約10分¹⁾

◆ つるむらさき	1束
◆ お湯	1000cc
◆ 塩	小さじ1
◆ めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
◆ かつお節	適量

- ① 鍋にお湯と塩を入れ沸かしておきます。
- ② つるむらさきは水洗いし、茎と葉を切り分けておきます。
- ③ 茎の部分をまずお湯に入れます。1分ほど経ちましたら葉の部分を入れてさらに1分ほど茹でます。
- ④ 茹で上がったザルにあげて、冷水で冷まします。
- ⑤ つるむらさきが冷えたら水気を絞り、4cm幅に切り、もう一度水分を絞ります。
- ⑥ めんつゆで味付けをします。お好みでかつお節をかけて完成です。



つるむらさきに含まれる栄養素ですが、ビタミン・ミネラル類が豊富に含まれる他に、ビタミンCやβカロテン、カルシウム、鉄分なども含まれます。ハウレンソウと比較してもカルシウムは約3倍、ビタミンCはハウレンソウと同じくらい含まれています。

ビタミンCは風邪の予防や美容に効果的に働き、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫賦活作用があります。また、独特の粘りは山芋、オクラやナメコに含まれるムチンという栄養素で、胃壁の保護や強化、免疫強化などの効果に期待できます。食物繊維も豊富に含んでおり、腸活にも役立ち、女性にとっても嬉しい野菜です。²⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) クラシル つるむらさきのおひたし

<https://www.kurashiru.com/recipes/b168888b-ad65-4c54-ae78-ae8b71d507f2>

(最終閲覧日：7月20日)

2) ラシック 今注目の野菜！つるむらさき

<https://rassic.jp/content/296>

(最終閲覧日：7月20日)