



# 冬の味覚を科学しよう!



冬の味覚と言えば、いろいろなものがあるけれど、みんなは冬に普段どういったものを食べているかな?今の時代では季節を問わずいろいろなものが食べられるよね。実は、旬の食べ物には、私たちの体が、その季節を乗り越えるために必要な栄養素がいっぱい入っているんだよ。  
今回は寒い冬の美味しい味覚を一部紹介するよ。



**ブリ(鰯)**  
濃厚な味わいが特徴。お刺身や煮付け、塩焼きなどなんでもござれ。ブリカマやブリ大根は絶品。福岡地方ではお雑煮に入れたりするよ。



**キンメダイ(金目鯛)**  
名前の通り、金色の目をしているが、鯛とは種類が異なる。深海にすむ魚で、脂がいっぱいのっている冬に煮付けや鍋などで食べるよ。



**ヒラメ(鰾)**  
大きな口が特徴。お腹を手前に置いて顔が左にあるものがヒラメだよ。お刺身でエンガワ等が絶品。カレイ(鰈)はお腹を手前に置くと顔が右になるよ。



**マガキ(真牡蛎)**  
海のミルクとも言われるほど栄養とミネラルがたっぷり。食べ過ぎるとお腹をこわすことも…。



**ノリ(海苔)**  
おにぎりに巻いたり、きざんで振り掛けたり用途は様々。海のミネラルや旨み成分がたっぷり入っているよ。



**カニ(蟹)**  
冬に旬となるカニはたくさんいるけれど、有名なのはタラバガニやズワイガニ。高価な食材だけに味も格別だよ。是非食べてみよう。



**イセエビ(伊勢海老)**  
料亭や結婚式などで振舞われる。とても大きなエビで食べごたえも抜群。カニと同じく高級食材。刺身やステーキで食べたりすると格別な味が楽しめるよ。

**魚を食べると頭がよくなる!?**  
冬の魚介類は、寒い冬を乗り越えるために秋にたっぷり栄養をつけているので、脂がたっぷりのった魚介類が食べれるよ。  
特にブリ等の青魚の脂にはEPAやDHA(学習能力や記憶力によい)がたっぷり含まれているんだよ。受験生はいっぱい食べよう!



**ホウレンソウ(ほうれん草)**  
一年中お店に並んでいるけど、旬は冬で、寒い日が続くと甘味が強くなるよ。冬の栄養素は夏の約3倍にも!

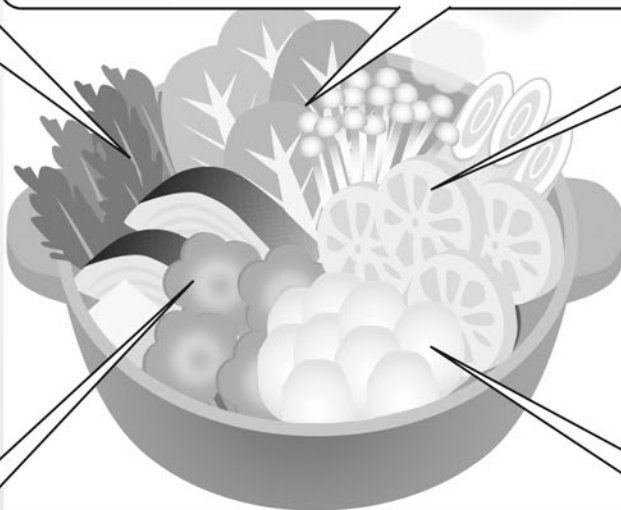
**ハクサイ(白菜)**  
鍋に入れるものと言えはコレ。寒い時期には甘味がギッシリ詰まって美味しくなるよ。煮込むと栄養素が外に出ちゃうから、スープや汁も雑炊やおじやでしっかり頂こう。



**レンコン(蓮根)**  
実はレンコンは根っこの輪切りなんだよ。天ぷらや煮物で食べるとおいしいよ。こう見えてビタミンCがたっぷりなので風邪予防にもなるんだよ。



**ニンジン(人参)**  
一年中お店に並んでいるけど、本来は冬が旬。免疫力を高めてくれる。冷える日には鍋やシチューで食べよう。ニンジンに含まれるカロチンは熱を加えると吸収がよくなるよ。



冬の野菜には、野菜自体が冬の寒さに耐えられるよう、糖分が多く含まれているので、甘みがあり、血行促進や体温を保持する効果が期待できるんだよ。



**サトイモ(里芋)**  
ネバネバの正体は食物繊維。サツマイモやジャガイモよりもヘルシーで美容にもいいそうだよ。体を温める成分も含まれているんだよ。



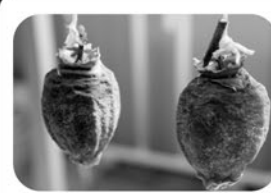
**温州ミカン(蜜柑)**  
こたつに入って食べるものと言えはみかんを想像するのでは?ビタミンCがたっぷり入っているよ。みかんの内側の白い筋はアルベドと呼ばれていて、脂肪分解物質がたくさん含まれているそう。食べ過ぎた時はみかんの筋を食べよう。



**リンゴ(林檎)**  
医者いらずと言われるほどの果物。高血圧や老化防止に効果があるそうだよ。



**ユズ(柚)**  
柑橘類の中でも香りがとてもいい。果肉を食べるといより食べ物の味付けや風味付けに使われるよ。お風呂に入れるといい香りがするよ。



**干しガキ(柿)**  
小さいけど水分が抜けてるから高カロリー。βカロチンが多く含まれていて、粘膜を強くするから免疫を高めたり乾燥肌を防いでくれたりもするよ。

**柑橘類はビタミンCの宝庫!**  
ビタミンCは万病をシャットアウトすると言われていほどで、柑橘類に多く含まれているよ。体調が悪い時はみかんなどの柑橘類を食べて、暖かくして寝よう。

冬の旬の食材の特徴は、寒さに負けない体をつくるのに欠かせないものだということがよくわかったね。今では旬じゃなくても色々な食材が並ぶけど、旬の食べ物をしっかりと食べよう。

