

「 爽やかな香りでアクセントに ～セロリ～ 」

爽やかな香りとシャキシャキとした歯ごたえが特徴のセロリは、中国から日本へ伝わってきた際には薬草として扱われていました。香り成分が精神を安定させたり、血圧を下げる働きがあったりと幅広い薬効が利用されて来ました。現在、日本で流通しているセロリは西洋種のもので中国でよく用いられる種類の芹菜(キンツァイ)とは異なる品種ですが薬効はほとんど変わりません。セロリにはおよそ40種類の香り成分が含まれています。イライラとして落ち着かないときや寝付きが悪いときなどに**気持ちを落ち着かせる効果**があります。香り成分の中に含まれる**アピイン**と**セネリン**には痛みを鎮める作用があり、ストレスや二日酔いなどが原因の**頭痛を鎮める**のに役立ちます。香り成分以外にも**ビタミンC**や**ビタミンB群**、**ミネラル類**、**食物繊維**など様々な栄養素が含まれています。葉の部分には**カロテン**が豊富に含まれ、ビタミンAと同じように**免疫力の向上**や**正常な目の働きに役立ちます**。また、**血液をサラサラにする効果**のある**ピラジン**(香り成分)も含まれている為、調理をする際には葉の部分まで利用するのがおすすめです。一般的なコーネルセロリだけでなく、やや小ぶりですて茎まで緑色のグリーンセロリや水耕栽培されミツバに似た見た目のホワイトセロリ、肥大した根茎を食べるセロリアック(根セロリ)、中国セロリやスープセロリとも呼ばれる芹菜など様々な種類があります。ホワイトセロリやセロリアックはクセが少なく食べやすいので、セロリが苦手な方でも食べやすい品種です。



【DATE】

和名 セロリ
英名 Celery
分類 セリ科オランダミツバ属
原産 ヨーロッパ、地中海沿岸
旬 3月

「 ミカン×オレンジ ～タンゴール～ 」



(DATE)

和名 タンゴール
英名 Tangor
旬 2～4月

タンゴール(tangor)は柑橘類の仲間のひとつです。主にミカンとオレンジの交雑種のことを指しています。タンゴールの語源はミカンの品種名であるタンジェリン(tangerine)と、オレンジ(orange)の“tang”と“or”を組み合わせた事が由来と言われています。日本では「清見」や「せとか」などの品種が代表的なタンゴールとして知られています。全体的な特徴として、**皮のオレンジ色が濃く、甘みが強く感じられる**ものが多いです。また、**果汁が多く、やわらかな果肉のものが多い**ので小さな子供から大人まで多くの人を楽しめる柑橘類です。タンゴールには**ビタミンC**や**クエン酸**、**ペクチン**、**βクリプトキサンチン**などが含まれています。ビタミンCは老化の原因となる体内の酸化を防ぐ働きがあり、**動脈硬化の予防**などに役立ちます。クエン酸は疲労のもととなる乳酸を分解することで、**疲労回復に効果**があります。ペクチンは水溶性食物繊維の一種で血糖値の急な上昇を防いで**コレステロール値を下げる働き**や**便秘を予防する働き**があります。βクリプトキサンチンは皮の部分に豊富に含まれるオレンジ色の色素です。ファイトケミカル(※)の一種で体内に残存することで骨を作るのを助け、骨を丈夫にして**骨粗しょう症の予防**に役立つとされています。また、血液中のβクリプトキサンチンの濃度が高い人は肝機能障害や糖尿病などの**生活習慣病のリスクが低い**とされています。

(※)ファイトケミカル…野菜や果物に含まれる色素、香りなどの植物だけが作り出すことのできる化学成分の総称。第七の栄養素とも呼ばれ、老化予防の働きが注目されている。



作成 大一青果(株) 菰田 朋香



野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級

漢方・薬膳検定、アレルギー対応食アドバイザー

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com

大一青果(株)

ホームページ

