

1 こんにちはー
今が旬のほうれん草です。

2 あっ、きいて。この間ね...
「ほうれん草は大事ですよ」
って言うてるのきこえたから、うれしくてあいさつしようと思ったら、

3 「報告」「連絡」「相談」
ビジネス用語?
のことだった.....
もー、がっかり

4 「野菜のほうれん草も大事なんだ!」って大きな声で、

5 さげびそうに「な」ったけど、やめたんだ....
自信が..なくて...

6 そりゃ、ほくは、どこにでもいる平凡な野菜だけど、

7 実は、海外出身なんだよね。
今のイラン・アフガニスタンにあり
昔、このあたりを「ペルシャ」って呼んでいてね。そのペルシャを中国語で「ホウレン」というから、「ペルシャからシルクロードを通して中国にきた野菜」で「ほうれん草」という名前になったとか.....

8 ど、日本には、江戸時代に中国から伝わったんだ。

9 この時のほうれん草は、「東洋種」って品種でアクが少なくって、甘いのはよかったですけど、

10 暑さに弱くて、冬しかつくられなかららしいんだ。
もー、ダメ...
うん...
うん...

11 そこだ! あとから日本に伝わった暑さに強い「西洋種」って品種と、

12 かけ合わせたら...?!
東洋種 × 西洋種 = 中間種
どがてキザキザ 丸いアク 強い 厚い
暑さに弱い アクが少ない 暑さに強い!
暑さに強く、1年中食べられるほうれん草が誕生したんだって。

13 今の主流は、このかけ合わせた中間種。実は、ほくもそうなんだ。

14 ども、いくら1年中食べられるっていても、やっぱりオススメは、冬。
カキーン

15 寒さで凍るのを防ぐため、糖分や栄養分が濃くなるんだって。その結果...
これはいやだ。

16 甘くなるし、ビタミンCなんて夏の2倍...いや、3倍に!!

17 栄養といえば、なんといっても金鉄分が豊富! 野菜の中では、トップクラスらしい。

18 あっ、でもこのだけの話。小松菜さんには、ちょっと負けてる...

19 話、もどすけど、...。冬に多いビタミンCは金鉄分の吸収を助けてくれるし、

20 ほうれん草から発見された「葉酸」という栄養は、赤血球をつくる手助けをしてくれるんだ。

21 ...ということは、つまり、

22 金鉄分 ビタミンC 葉酸
この3つが含まれるほうれん草は、貧血予防にすぐれた野菜ってことだよな。

23 料理の使い道もいろいろ。
えっ...

24 グラタン、パスタ、おひたし、いためもの、ナムル、百めし、インドカレー、スープ

25 こう考えると、ほく、すごい野菜だよな。ね、ね....

26 やっほり、「野菜のほうれん草も大事なんだ!」って言うてる。あの人まだいるかな?