

# 今が旬のちぢみほうれん草



最近見かける不格好なほうれん草、どんなほうれん草なんだろう・・・



ちぢみほうれん草は今の時期しか販売されない、期間限定のほうれん草です！（12月下旬から2月まで）冬の寒い時期に育つようにと、栄養分を高め甘みが強い！肉厚で、えぐみがないので生でもたべられ、ゆで時間も1分でOK!!! スーパで見かけたら是非試してみては？

ちぢみほうれん草は、土に近く、葉が縮んでいる為に土などが多くついています。

その点あまり手が出ない要素ではないでしょうか・・・？

（わが家でもそうです。）

でも、しっかり水で洗う時に振り洗いを行うことで土を落とすことができます！

ここでポイントなのですが！！ 根元を十字に切れ込みをいれることです。



ちぢみほうれん草の栄養

- ・糖度が10度を超える（トマトや果物と並ぶ甘さ）
  - ・ビタミンC・βカロテンが普通のほうれん草よりも多い（皮膚や粘膜、冬場の皮膚の保護）
- この一番寒さと乾燥のある時期にぴったりの栄養

冷蔵保存 乾いたペーパータオルで巻き、ビニール袋に入れて保存 約3日ほど保存可能

冷凍保存 生のまま冷凍できるので、好きな大きさにカットしそのままジップロックなどに入れて保存 約1ヶ月保存可能