



アイスプラントについて

アイスプラントとは、別名ソルトリーフとも呼ばれる南アフリカが原産の野菜です。ストレスの無い環境ではただの葉っぱのようですが、乾燥や土の中の塩分などのストレスにより葉の袋状の細胞に塩分をため込みます。

塩分と一緒に土の中の養分をため込むことができるので、珍しい栄養素も含まれています。

アイスプラントに含まれる注目の成分「ピニトール」

ピニトールは、血糖値の低下や、肝機能の改善に効果があるといわれています。どの程度摂取すれば効果的か、など具体的には研究段階ですが、今後さらに注目される成分といえます。

●アイスプラントの扱い方

①保存方法

袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。乾燥しやすくシャキシャキとした食感を楽しむ野菜なので、早めに食べてしまうことをお勧めします。

②調理方法

生のままでも食べられます。サラダやマリネなどもよいですが、醤油などの和の食材とも相性が良いので、軽く湯通ししてお浸しにするのもおすすめです。肉厚な葉を活かして天ぷらなどもおすすめです。

③注意点

激しい水洗いやペーパータオルで拭いたりすると葉表面の袋状の細胞が壊れてしまいます。さっと水洗いくらいで十分です。

食感が命の野菜なので、長時間火にかける煮物などの調理法には向きません。また、アイスプラント自体塩分があるのでドレッシングなどの調味料は少なめに。青臭さもないので素材そのものの味わいを楽しむといいと思います。



本日の

レシピ

生春巻き

チリソースや醤油、マヨネーズなど好みのソースをつけて

材料 (1人分)

レタス	15g
人参	15g
きゅうり	10g
ゆでた海老	…2尾(25g)	
生春巻きの皮	1枚

作り方

- 1 レタスは手ごろな大きさにちぎる。人参、きゅうりは千切りにする。
- 2 生春巻きの皮を水で軽く湿らせる。
- 3 レタス、人参、きゅうり、海老を生春巻きの皮の上に自分から見て手前に並べる。
- 4 具材を皮でくるんで完成。
包み方は左右を中央に向けてたたみ、具を中心にするように巻き込むように包む



栄養量 (1人分) : エネルギー 75kcal ・ たんぱく質 15.4g ・ 脂質 0.2g ・ 食塩相当量 0.5g

近頃スーパーでも見かけることの増えてきたアイスプラントですが、名前は聞いたことがあるけれど手に取ったことのない方も多いのではないのでしょうか。アイスプラントの代わりにレタスを使ったレシピを紹介します。アイスプラントを見つけた際は、レタスをアイスプラントに置き換えて作ってみてください。