



ホウレンソウ（菠薐草、法蓮草、鳳蓮草）

<ヒユ科・ホウレンソウ属>

西アジア(ペルシャ：現イラン)原産の1年草～2年草。4、5月ごろ、とう立ちして黄緑色の花を穂状につける。ホウレンソウにはシルクロードを経て中国へ渡った「東洋種」、ヨーロッパ経由でアメリカに渡った「西洋種」の2種類がある。葉が薄くて切れ込みが深く根元が赤い「東洋種」が江戸時代初期に、葉が厚く丸みを帯び切れ込みのない「西洋種」は江戸時代末期に伝わったとされている。現在は東洋種、西洋種をかけ合わせた交配種が主流。技術開発で年中供給されるが旬は冬。名の由来は中国でペルシャを「ほうれん」と呼んでいたことから。・・・▼1月は雪の日が多く、ホウレンソウも畑の中で雪をかぶる。雪を払いのけると、眩しいほど艶やかな濃い緑色。さっと湯がくと甘味と歯ごたえがあり、とても美味。▼ホウレンソウは「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養価に富む。また、体内でビタミンAに代わるカロテンが豊富で、細菌やウイルスに対する免疫力を高める作用があるという。▼暮らしの中の身近な野菜ホウレンソウ、ポパイを連想する人も多かろう。ポパイの様に危機を乗り越り元気もりもりで過ごしたい。

～佐伯区湯来町 2021・1月～