



クウシンサイ (ヨウサイ)

～アジア料理で定番の夏野菜～

クウシンサイのプロフィール
 【分類】ヒルガオ科サツマイモ属
 【原産地】熱帯アジア
 【おいしい時期(旬)】夏(6～9月)
 【主な栄養成分】β-カロテン、
 ビタミンB₁・B₂・C、葉酸、鉄、
 カリウム、カルシウム、マグネシウム、
 食物繊維など



見分け方



クウシンサイのじみツ

歴史

熱帯アジアに自生していたが、古くから食べられていた。タイ、フィリピン、中国、オーストラリア、インドネシアなど。

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた。



保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
2～3日で使い切ろう



立てて保存するのが理想だよ

湿らせたペーパータオルか新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れないときの保存術



硬めにさっゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ。冷凍後の利用はおひたし、お味噌汁、スープ、炒め物などがお薦め

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
 老化予防、
 免疫カアップ



β-カロテン
 風邪や肌荒れの予防、
 生活習慣病の予防にも
 効果を期待
 油と摂取することで吸収
 率が高まる

ビタミンC
 β-カロテンとの相乗効果
 で力を発揮
 抗酸化作用があり、夏の
 紫外線による肌の老化防
 止にも効果的

骨や歯の強化
 骨粗しょう症予防に



カルシウム
 骨や歯の強化に効果的
ビタミンK
 カルシウムを骨に定着させる働き

夏バテ予防に

カリウム



暑は干しと共にカリウムが失われやすい。取り過ぎた塩分を体外に排出し、血圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB₁

エネルギー代謝を高め、
 疲労回復に効果的

貧血予防に

鉄
 全身の組織に酸素を
 運搬する赤血球中の
 ヘモグロビン生成に
 関わる

葉酸

造血作用があり、
 体の発育にも重要



楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で、
 さまざまな料理に

スープ、おひたし、お味噌汁、天ぷら、炒め物、カレー(グリーンカレーなど)、中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される。



炒め物は定番料理。油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材



シンプルな味付けでも美味。ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ! 短時間でサッと炒めるのがポイント。加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と葉を分けると食感良く仕上がります。葉はさっと茹で、茎は2分程度を目安に



生食はあくが少ないため、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる