



本情報は2022年10月末のものです

冬の季語にもなっているかぶの旬は、寒さが深まる11月～1月とされ、甘味が強いのが特徴です。また、春の七草の一つでもあり、春のかぶは実が柔らかく、1年のうちに2回旬を楽しめる野菜です。「かぶら」「すずな」などの別名でも親しまれています。



11/7～11/21
暦の上では冬がやってきました

朝夕の寒暖差が激しい時期です。体調管理により一層お気を付け下さい

今月のレシピ

かぶ生姜焼き



かぶおろし和え



★レシピは裏面をご覧ください



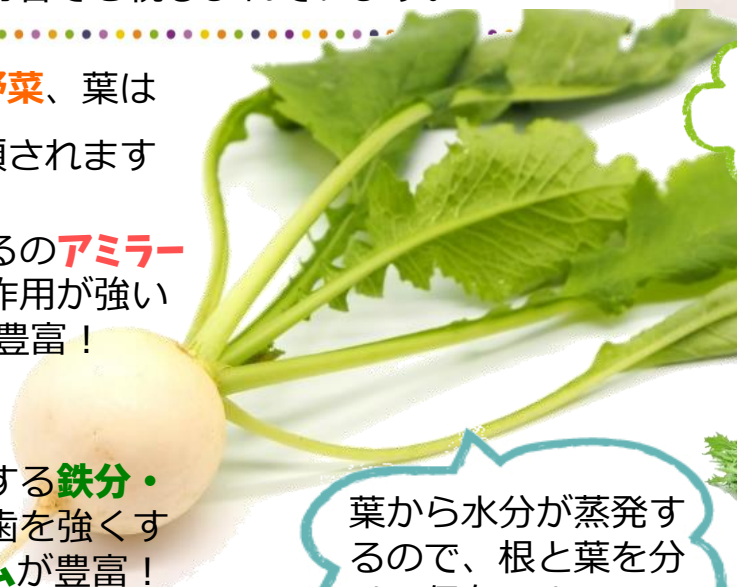
かぶの根は**淡色野菜**、葉は**緑黄色野菜**に分類されます

根の栄養

消化を助けるの**アミラーゼ**や抗酸化作用が強い**ビタミンC**が豊富！

葉の栄養

貧血を予防する**鉄分・葉酸**、骨や歯を強くする**カルシウム**が豊富！



葉から水分が蒸発するので、根と葉を分けて保存しましょう

台所のドクター

アブラナ科の仲間たち



アブラナ科の野菜をよく食べる人は、がん・心疾患・脳血管疾患などの死亡リスクが低下することが研究で明らかになっています。まさに台所のドクター！毎日の食卓に積極的に取り入れてみてください。

おおきなかぶ

「うんとこしょ どっこいしょ」のフレーズで語り継がれる「おおきなかぶ」はロシアの民話です。

ロシア版の絵本ではかぶは黄色っぽく描かれています。これは

「ルタバガ」という根菜で、「スウェーデンカブ」とも呼ばれますが、かぶとは違う菜花の変種です。

あまり見かけませんが、日本でも寒冷地で栽培されています



2022*お月見 その3

11/3 (祝) 十日夜

“十日夜(とおかんや)”は、稲刈りが終わり、田の神様が山へ帰る日とされています。収穫祭の意味合いが強い日ですが、十五夜・十三夜・十日夜を合わせて『三月見』と呼び、3日とも晴れると縁起が良いと言われています。

十日夜は旧暦10月10日にあたり、田の神様へ餅やぼた餅をお供えしたり、子どもたちが歌いながら藁などで地面を叩いて歩きます。大地の神様を励ますとも、作物にいたずらをするモグラたちを追い払うためとも言われています。

今月のレシピ<かぶ>

かぶ生姜焼き

栄養価（1人分）
エネルギー 48kcal
塩分相当量 0.7g

◆材料（2人分）

- ・かぶ（葉付き） 1個
- ◎しょう油 大さじ½
- ◎みりん 大さじ½
- ◎おろし生姜 小さじ1
- ・ごま油 適量

◆作り方

- ① かぶの葉を切り落とし、根はくし切りに、葉は3～4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の根を炒める。表面に焦げ目がついたら葉を加えて炒める。
- ③ ◎を合わせて回し入れ、全体に絡める。
- ④ 火を止めて、器に盛り付ける。

かぶは生でも食べられるので、表面に焦げ目がつく程度でOKです

かぶおろし和え

栄養価（1人分）
エネルギー 27kcal
塩分相当量 0.9g

◆材料（2人分）

- ・かぶ（葉付き） 1個
- ・塩 少々
- ◎桜えび 大さじ1
- ◎なめたけ 大さじ1
- ◎しょう油 小さじ1
- ・かつお節 少々

◆作り方

- ① かぶの葉を切り落とし、根はすりおろす。
- ② かぶの葉は2cm程度に切り、塩もみをしてしんなりさせる。
- ③ ①・②・◎の材料を合わせる
- ④ 器に盛り付け、かつお節をかける。

かぶは根と葉で栄養価が違っているので、一緒に食べるのがおすすめですが、葉のほうが傷みやすいので注意が必要です。葉は2～3日、根は1週間が保存の目安です。