



No.5

今が旬の春キャベツ。やわらかいので生食向きであり、たくさん摂れば胃炎や胃潰瘍の改善にも効果が。そんなキャベツについてご紹介します。また、お花見にぴったりなレシピもピックアップ♪



胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けるといわれているビタミンUをたっぷり含んでいます。水溶性で熱に弱いビタミンCやUを上手に摂るなら、サラダなどの生食がおすすめ。葉の緑の部分にはカロテンが豊富で、アミノ酸、カルシウムがたくさん含まれています。芯のまわりはビタミンCが多く、薄切りし、塩もみすれば浅漬け、煮ればホクホクしたうまみが活きるスープの具と、ムダなく美味しく食べられます。



美味しい時期

冬キャベツ

1月

2月

3月

4月

5月

春キャベツ

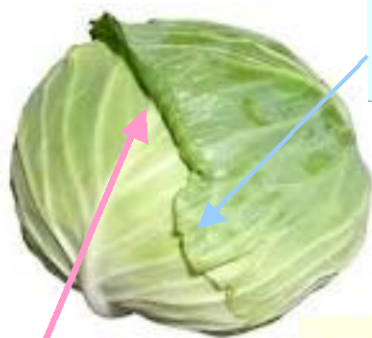
7月

8月

夏キャベツ

春キャベツ：千葉、神奈川、茨城
夏キャベツ：群馬、長野
冬キャベツ：愛知

選び方



(春キャベツ以外は、葉がしっかり巻いてツヤがあり重く感じるものがよい)

春キャベツ

秋にタネをまいて春に収穫される。葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色。やわらかいので生食向き。

外葉に厚みがあり緑のあざやかなもの。冬は霜にあたって部分的に紫になることも。

保存法

カットしたものは切り口が空気にふれないように、しっかりラップし冷蔵庫へ。さっと塩ゆですれば冷凍也可。



水にさらすなら・・・

切った野菜をサッと水にさらすと、切り口から水を吸ってくれるのでパリッとした食感が楽しめる。ごく短時間なら水を吸うだけでなので栄養分が流れ出る心配もない。



食べ合わせ

キャベツ+アサリ・シジミ・レバー
・植物油

→ 貧血予防、肝機能強化
老化防止、健脳効果

キャベツ+レモン・グレープフルーツ
・みかん・オレンジ

→ 動脈硬化予防、血行促進
ストレス緩和、美肌づくり

キャベツ+ほうれん草・ウナギ
・人参・にら

→ 風邪予防、がん予防

キャベツ+カシューナッツ・植物油
・落花生・たらこ

→ ストレスに強くなる
老化防止、記憶力向上

コールスローサラダ

材料

キャベツ・・・1/3個
人参・・・2/3本
ドレッシング
オリーブオイル・・・大さじ2
ワインビネガー・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2
塩・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々

作り方

1. キャベツと人参は千切りにする。
人参はさっとゆでしておく。
2. ボウルでドレッシングを作り、
1を加えて混ぜ合わせる。

春キャベツのヘルシージュース

材料（1杯分）

キャベツ・・・1/2枚
カルピス・・・50cc
水・・・100cc
氷・・・適量

作り方

1. 春キャベツとカルピス、水をミキサーにかける。
2. グラスに氷を入れ1を注ぐ。



Sakuraの飾り寿司

材料

すし飯

ごはん・・・150g
すし酢・・・大さじ1

食紅・・・少々

A むきえび・・・4尾
A さやいんげん・・・2本
A 人参・・・20g
A 生椎茸・・・1枚

すし酢・・・小さじ2

きゅうり・・・10g

(長さ9.5cmの8mm角の棒状)

焼き海苔(花びら用)・・・1枚

(一枚[19×21cm]を

6等したものの[7×9.5cm]を5枚)

焼き海苔(外側用)・・・1/2枚

[21×9.5cm]

下準備

- ・ごはんにすし酢をまわしかけて切り混ぜ、うちわであおぎながらさらに全体を切り混ぜておく(すし飯)。
- ・むきえびは背ワタを除き、粗みじんにしておく。
- ・いんげんはヘタを除き、斜め薄切りにしておく。
- ・人参は皮を除き、長さ1cmのせん切りにしておく。
- ・生椎茸は石づきを除き、厚さ5mmに切っておく。

作り方

1. 耐熱皿にぬらしてしぼったリードヘルシークッキングペーパーを敷いてAをのせ、つつみ、電子レンジで加熱(600w 2分)する。

リードクッキングペーパーをはずし、すし酢をまわしかけ、10分置く。

2. すし飯の1/3量に少量の水(分量外)で溶いた食紅を加え混ぜピンク色にし、5等分にする。
横長に置いた海苔(花びら用)の両端に細長くのせ、
両側から中央に折り込み、ハート形の巻き寿司を作る。(計5本)。

3. 残りのすし飯に1を加え切り混ぜる。焼き海苔(外側用)を縦長に置き、奥のみ1cm残して広げる。

4. きゅうりを芯にしてハート形の巻き寿司で花の形を作る。
3の手前に置き、巻き上げる。

5. とじめを下にしてしばらく置き、
ぬらしたリードクッキングペーパーで包丁を拭きながら、4等分に切る。

* 錦糸卵や桜でんぶを用意してちらし寿司にしても良いでしょう。

文献 * もっとからだにいい野菜の便利帳
レシピ * CALPIS CAFÉ・ABCcooking studio

