



旬の野菜 ~白菜~



あけまして  
おめでとう  
ございます



中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。

特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出し高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含まれています。クセがないので食欲のないときにも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、体に優しい野菜です。



美味しい時期

11月

12月

1月

2月

春白菜：茨城・長野

夏白菜：長野

秋冬白菜：茨城・長野・愛知

選び方



葉がちぢれてしっかり巻き、重みのあるもの。切り口が白ければ鮮度がある。



葉にすき間なく詰まり、フカフカしていないもの

切り口がみずみずしいものを。芯のあたりが盛りあがっていると古い。

安全のために

旬以外の春から秋の収穫のものは、農薬を使わないと栽培できない。農薬は外葉に残りやすいので1枚は捨てる。1枚ずつ流水で洗うとよい。



白菜マーボー



(1人分)

エネルギー：263kcal

塩分：2.0g

調理時間：20分

材料 (2人分)

白菜(葉)・・・3枚

豚ひき肉・・・100g

にんにく(みじん切り)・・・1片

しょうが(みじん切り)・・・1片

ねぎ(みじん切り)・・・10cm

赤唐辛子(小口切り)・・・少々

粉山椒・・・・・・・・少々

ごま油・・・・・・・・大さじ1

A しょうゆ・・・大さじ1と1/2

みりん・・・大さじ1と1/2

水・・・・・・・・1カップ

B 水溶き片栗粉

片栗粉・・・大さじ1

水・・・・・・・・大さじ2

作り方

- 1・白菜は軸の部分は長さ6cm、幅2cmに切り、葉はざく切りにする。
- 2・フライパンにごま油を熱し、にんにくしょうが、ねぎを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。
- 3・ひき肉の色が変わったら、白菜の軸葉の順に炒め、赤唐辛子を加えて炒める。
- 4・(A)を加え、蓋をして3~4分煮る。(B)水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつける。
- 5・器に盛りつけて粉山椒をふる。



余ったお餅をアレンジ♪

餅で簡単たけのこおこわ風



(1人分)

エネルギー：317kcal

塩分：1.8g

調理時間：10分



レシピ大百科

#### 材料 (4人分)

たけのこ水煮・・・120g  
 米・・・・・・・・・・2合  
 水・・・・・・・・カップ2  
 角餅・・・・・・・・1個  
 ほんだし・・・小さじ1  
 A 酒・・・大さじ2  
 A 薄口しょうゆ・・・大さじ

#### 作り方

- 1・米は炊飯器用カップで計量して洗う。炊飯器に移し入れ、分量の水を加えてを30分以上浸す。(時間外)  
たけのこは穂先を、根元はいちよう切りにする。
- 2・ボウルに(1)のたけのこ、ほんだし、Aを入れ、混ぜ合わせて10分おく。
- 3・(1)の米に4等分に切った角餅をのせる。  
(2)を調味料ごと入れ、普通に炊く(時間外)。炊き上がったら、混ぜ合わせる。

#### 餅の肉巻き



(1人分)

エネルギー：335kcal

塩分：1.5g

調理時間：7分

#### 材料 (2人分)

切り餅・・・・・・・・2個  
 豚ロース薄切り肉・・・8枚(160g)  
 ほんだし・・・小さじ1/4  
 A 水・・・・・・・・50ml  
 A しょうゆ・・・大さじ1  
 A 砂糖・・・・・・・・大さじ1  
 サラダ油・・・大さじ1/2  
 万能ねぎの小口切り・・・適量

#### 作り方

- 1・餅はタテ4等分に切り豚肉を巻く。
- 2・フライパンに油を熱し(1)の巻き終わりを下に並べ、全体にうっすらと焼き色をつけ、ほんだしAを加えてからめる。
- 3・皿に盛り、万能ねぎを散らす。

#### きな粉もちアイス



#### 材料 (2人分)

お餅(しゃぶしゃぶ用)・・・4~6枚  
 きな粉・・・・・・・・大さじ3~4  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1.5  
 塩・・・・・・・・少々  
 バニラアイス・・・適量  
 ゆで小豆・・・・・・・・適量

#### 作り方

##### 下準備

バットにきな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせておく。

- 1・熱湯にサッとお餅を通しきな粉を合わせたバットにのせる。
- 2・器にバニラアイス、ゆで小豆を盛り合わせ、(1)を添える。



(1人分)

エネルギー：356kcal

調理時間：5分

