

FF通信 旬の野菜 ◎キャベツ◎



日本では春キャベツ、冬キャベツが栽培され、年間を通して市場で出荷されています。冬キャベツの旬は11月～3月です。



春になると軽やかに巻いた柔らかな春キャベツがでまわりますね。しかし、外葉が濃い緑でしっかり巻いた、ずしりと重い冬キャベツは寒さにあたる冬が一番甘味を増す時期です。

冬キャベツは葉が大きく、厚いので煮込み料理にピッタリです。ロールキャベツやスープ煮など、からだを温めるメニューにどんどん使しましょう。

☞胃腸も元気に

胃腸薬の名前にもなっているように、キャベツはビタミンUという胃腸粘膜修復作用を持つビタミンを含んでいます。消化吸収を助けるので、肉料理の付け合せにはぴったり。とんかつに添えられている千切りキャベツにはこんな理由があったのです。その他に、ビタミンCや止血作用やカルシウムを骨に取り込むサポートをするビタミンを含んでいます。



☞選び方と保存

- ◎外葉の緑が濃く、反り返っているもの
- ◎かたく巻いているもの
- ◎芯の色が変色していないもの

気温が高くない時期は、丸ごとなら室温保存が可能。

新聞紙に包んで、風通しの良い涼しい場所で保管しましょう。丸ごとなら3週間くらいは保存がききます。

水分を保つため、芯の部分はくりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーなどを詰めておきましょう。カットしたキャベツは、2～3日を目安に使い切ったほうがよいでしょう。ざく切りにして保存袋に入れれば、冷凍保存もできます。



☞キャベツと相性のよい食材

- 卵…卵に唯一足りないビタミンCをキャベツが補い、栄養バランスアップ♪
- 豚肉…キャベツに豊富なビタミンCは、豚肉のたんぱく質で美肌作りに貢献♪
- にんじん…キャベツのビタミンCとにんじんのβ-カロテンで抗酸化力がアップ♪



☞キャベツを使ったレシピ

キャベツと豚ひき肉のねぎごまスープ

材料 4人分	
キャベツ	3枚
はるさめ	25g
豚ひき肉	200g
しょうが	1片(10g)
◎水	カップ4・1/2(900)
◎酒	大さじ2
◎鶏がらスープの素	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★塩・こしょう	少々
万能ねぎ	1/3束
白いりごま	大さじ2
ごま油	小さじ1



- ①キャベツはざく切り。しょうがは千切り。万能ねぎは小口切り。春雨は食べやすい長さにカットする。
- ②鍋に油をひき、しょうがと豚ひき肉を炒め、火が通ったところで◎を入れてひと煮立ちさせる。
- ③キャベツとはるさめを加えてさらにひと煮立ちさせ、具材に火を通す。
- ④★で味をととのえ、万能ねぎと白いりごまを加え、香りづけのごま油をたらし、完成!

254kcal
塩分1.7g



バレンタインデー



◎紅茶のトリュフ◎

材料 約20個分	
板チョコレート	1枚
ココア	適量
スポンジケーキ	90g
紅茶	2g

下準備

チョコレートは細かく刻んでおく。
スポンジケーキは1～2cmに手でちぎっておく
紅茶の葉は包丁で細かく刻んでおく

紅茶のトリュフを作る

- ①ボウルに刻んだチョコレートと紅茶の葉を入れ、約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かしておく。
- ②ボウルを湯せんからはずし、ちぎったスポンジケーキを加え、くずしながらゴムベラで均一に混ぜる。
- ③②をスプーンでラップに少量ずつ取り、丸める。
- ④バットに広げたココアの中で③を転がして表面にココアをまぶす。
- ⑤冷蔵庫で30分～1時間冷やす。



文献 調理かって健康!プロジェクト、料理の教科書きほん
レシピ クックパッド、明治手作りチョコレシピ