



No.28

～旬の食材～

3月

蕪 (かぶ)

かぶの旬は3～5月の春と10～11月の秋と年に2回あります。通年出荷されておりますが、寒い時期の物はとても甘く、春物は柔らかいと言った特徴があります。



選び方

- ☆卵より少し大きめぐらい
- ☆白く艶やかなもの
- ☆葉の付け根がきれいなもの

保存方法

葉と根元を別々にし、乾燥しないように密封し冷蔵庫で保存します。葉は2日以内に根は4～5日以内に調理するようにしましょう。

冷凍保存する場合は・・・

下茹ではせずに生のまま保存できます。使う形に切ってバットに並べ一気に冷凍。凍ってから保存袋に入れ保存します。用途としては、煮物や汁物のみです。

栄養

白い根の部分は、生で食べると食べ過ぎ・胸やけ、弱った胃に効果があります。

煮物の場合は胃や腸を温め、冷えによる腹痛を予防します。

緑の葉は、白い根より栄養が豊富に含まれています。

ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を保ち、抵抗力アップ

ビタミンB1・B2：糖質・脂質の代謝を助け、体を元気にしてくれます。

ビタミンC：美肌や免疫アップ

カルシウム：骨を強くする

鉄：貧血の予防

食物繊維：便通をよくして体内の有害物やコレステロールを排出し

かぶのポタージュ



材料 (4人分)	
かぶ	2個
玉ねぎ	1個
バター	10g
塩胡椒	適量
コンソメキューブ	2個
水	200cc
牛乳	150cc
生クリーム	50cc



作り方

- ①かぶは皮をむいて薄く切る。玉ねぎも薄くスライスする。
- ②鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎとかぶを入れ焦がさないように炒める。しんなりしたら塩胡椒を加える。
- ③水、コンソメを入れ沸騰したら蓋をして弱火で15分煮る。
- ④15分たったら火を止めて、牛乳、生クリームを入れてブレンダー又はミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑤再び火にかけ、沸騰したら出来上がり。

クックパッド



ひな祭りレシピ

こどもが喜ぶ

簡単プロの料理レシピ

作り方

- ①ジャガ芋は皮をむいて4～6つに切り茹でる。
- ②ゆで汁を捨てて強火にかけ鍋をゆすりながら水気をとばし、熱いうちにマッシャーでつぶします。粗熱がとれたらナツメグ、塩胡椒を加えよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を敷いてポロポロになるまで炒めみじん切りした玉ねぎを加え炒め、塩胡椒で味を整える。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ハートの形に整え、<衣>小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。

材料 (4～5人分)	
じゃがいも	500g
合い挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2個
塩胡椒	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ2
<衣>	
小麦粉	大さじ2～3
溶き卵	卵1個分

