



去年はFF通信をご覧いただき、誠にありがとうございました。皆様のご期待に添えるよう本年も取り組んで参ります。本年もFF通信をどうぞ宜しくお願いいたします。

白菜は、霜にあたることで繊維がやわらかくなって風味が増し、葉に甘味が増す晩冬にかけて旬を迎えます。くせがなく、主菜や副菜など様々な料理に使われる野菜です。大根、豆腐と並び“養生三宝”といわれ、精進料理にも欠かせない食品です。



☆栄養☆

- カリウム・・・高血圧など生活習慣病予防。
- ビタミンC・・・免疫向上。コラーゲンの生成に関与。
- ビタミンK・・・血液凝固作用。骨を丈夫にする。
- カルシウム・・・骨の健康に保つ。
- グルコシノレート・・・花粉症やがん予防に役立つ。

-バター醤油-
白菜ステーキ



材料（4人分）

- 白菜 1/2株
- サラダ油 適量
- 醤油 大さじ2杯
- 酒 大さじ2杯
- 塩 少々
- 粗挽き黒こしょう 少々
- バター 適宜

- <アレンジ>
- ・ベーコン
 - ・ホワイトソース etc



- ①フライパンに油を敷き、白菜の両面を焼く。
- ②醤油、酒、塩、ブラックペッパーで味付けをする。
- ③皿に盛り付け、バターをのせる。

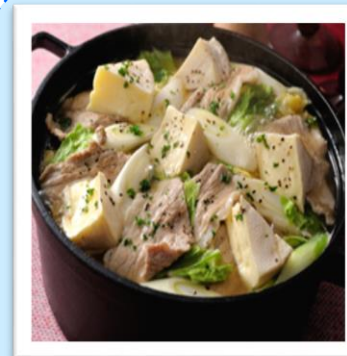
選び方・保存方法



- 芯が1/3以下のものがよい。
- 白い部分の黒い斑点（ゴマ症）は、ポリフェノールであり、白菜の病気や虫食いではないため、食べても大丈夫です。

丸ごとの場合は乾いた新聞紙に包んで冷暗所で保存します（新聞紙が湿ってきたら取り替えます）。寒い時期なら2週間程度持ちます。夏場やカットしたものは、切り口部分までしっかりとラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。いずれも縦にして置いておくと白菜の呼吸量が減って日持ちがよくなります。

白菜チーズ鍋



材料（4人分）

- 白菜 1/2株
- 長ねぎ 1本
- 豚もも肉 200g
- ブイヨン 2個
- 白ワイン 50ml
- 水 400ml
- ローリエ 1枚
- 粗挽き黒こしょう 少々
- カマンベールチーズ 100g
- パセリ 適量

- <アレンジ>
- ・ウインナー
 - ・ブロッコリー
 - ・パン etc

- ①材料を切る。（白菜はざく切り、長ネギ斜め切り、豚肉は半分、チーズは4等分）
- ②鍋に白菜の芯、調味料を入れ、鍋蓋をして火にかける。
- ③しんなりしたら、ねぎ、豚肉を加え、再度煮立てる。弱火にし、約8分程度煮る。
- ④チーズと黒こしょう、パセリをのせる。チーズが溶けたら完成。



七草がゆ

年の初めに若菜を摘んで生命力をいただく風習と、7種の穀物を入れて無病息災を願う風習が合わさり、七草がゆの行事ができました。今は、お正月で疲れた胃腸を労り、青菜が不足しがちな冬場の栄養補給といった意味も込めるようになってきました。（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、すすな、すすしろ、ほとけのぞ）