



今月の食材・レシピ

煮込むほどに旨味アップ！栄養バランスに優れた冬野菜「白菜」



成分

ビタミンCや食物繊維、ミネラルに加えて旨味成分も！！

ほとんどが水分ですが、ビタミンCをはじめとするビタミン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。濃い緑色の部分には、β-カロテンも。ほかにも、旨味成分のグルタミン酸やジチオールチオニンという成分を含みます。



作用

風邪や高血圧の予防に期待！！

ビタミンCの抗酸化作用により、風邪予防や免疫力アップ、肌の調子を整える効果などが期待できます。カリウムが体内から余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防するほか、利尿作用によるむくみの解消も。食物繊維は腸内環境を整える働きがあるので便秘の改善に働きます。



食べ方

鍋や煮物、シチューならたっぷり食べられる！！

鍋料理や煮物、蒸し物、シチューなどの加熱調理なら、カサが減ってたっぷり食べられます。よく煮込むほどに旨味成分がアップしておいしくなります。比較的アクが少ないので、サラダや浅漬けなど生で食べるのもおすすめです。また、外側の色の濃い葉には、ビタミンCが最も多いので無駄なく使いましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



辛子和え

エネルギー：28kcal たんぱく質：2.0g
脂質：0.4g 塩分：0.6g



【作り方】

- ①白菜はざく切りに切る。
- ②鍋に湯をわかし、白菜の芯のほうから順に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③②をザルにあげ、冷水でさまし、水気をしぼる。
- ④ボウルに醤油、ねりからしを加え、よく混ぜる。
- ⑤④に③を加え、和える。

【材料】 2人分

- ・白菜：葉3-4枚
- ・醤油：大さじ1/2
- ・ねりからし：小さじ1/2弱

【白菜の保存方法】

まるごと新聞紙にくるんで、立てた状態で冷暗所に保存しましょう。
切ったものは空気に触れないようにラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

