



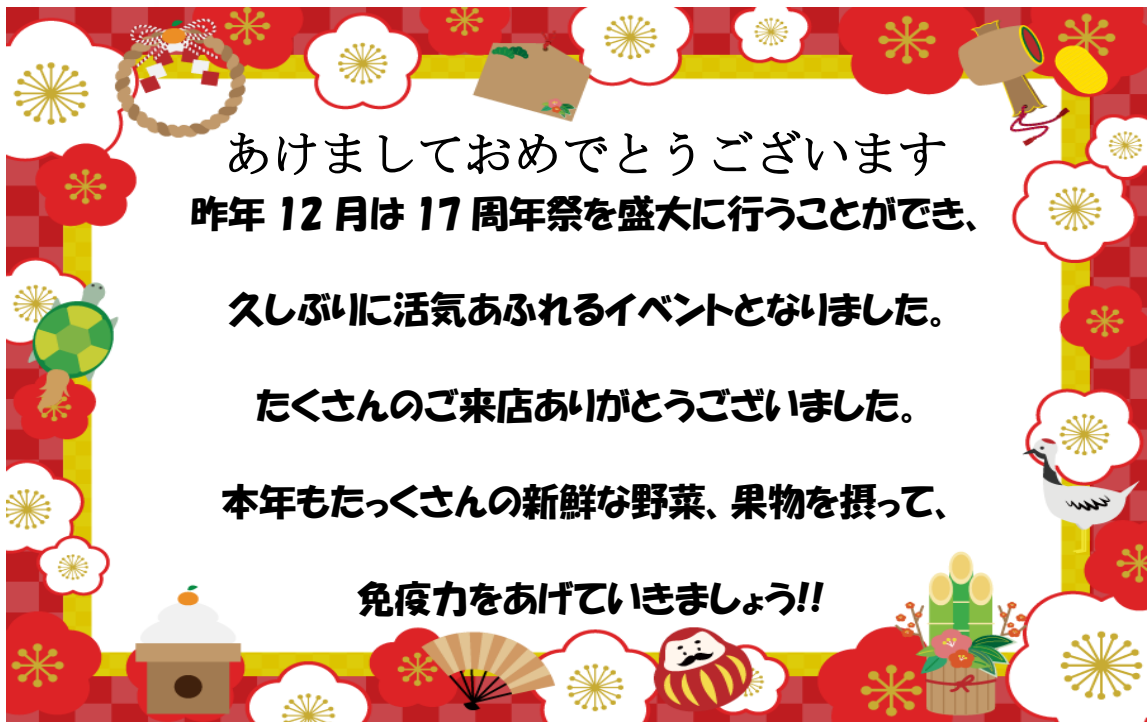
ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

渡邊 朝子

今が旬

白菜を食べよう。



冬の旬野菜は・・・やっぱり白菜!!

水分が多く、アクがないので鍋物や漬け物、炒め物、煮物、サラダ・・・と
様々な調理に向いています。

<品種>

- ・主流は黄芯系
- ・近年オレンジ色も人気
- ・ミニ白菜

<選び方>

- ・根に近い部分がふっくらと張りがある
- ・巻きがしっかりしていて、ずっしりと重い
- ・外側の葉が新鮮、色が濃いもの
- ・カットの場合、切り口がみずみずしいもの
- ・断面が盛りあがっていないもの

<栄養>

水分が多く低カロリーだが、

★カリウム・・・高血圧の予防、老廃物の排出を促進

★ビタミンC・・・抗酸化作用、免疫効果を向上させる効果

★イソチオシアネート・・・アブラナ科に含まれる辛味成分

殺菌作用、抗炎症作用

(管理栄養士:高橋かおり監修)

<保存方法>

・夏以外は丸ごと新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間もつ

(※暑い時期は野菜室へ) カットのものはラップに包み、野菜室へ

<アラカルト>

「とう立ち菜」

ナバナに代表される、春先、伸びてくる花蕾を摘んで食べる。

ハクサイの「とう立ち菜」は葉が軟らかく甘みがあり、クセがないのでおすすめ!!

コマツナは緑が濃く苦みがある春ならではの味わい。

ギモン



「芯に近いところに出る黒い点は何？」

A、ポリフェノール

肥料の過不足や天候によってできる病気や、カビではありません!!

食べても大丈夫!!

白菜カンタンレシピ



シャキッと

白菜にうま辛タレ

- 白菜・・・1/4カット
 - 料理酒・・・大さじ2
 - 塩・・・少々
- レンジで600W4分加熱

タレ

- 長ねぎ・・・1/2 みじん切り
- ごま油・・・大さじ1
- 豆板醤・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1 ぽん酢でも◎
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうが・・・小さじ2
- にんにくすりおろし・・・小さじ1 チューブでも◎
- とりがらスープの素・・・小さじ1

全部あわせて
白菜にかける!!

農家さん直伝!!白菜の煮物

- ★白菜 3~4枚
- ★豚肉 300g
- ★卵 3~4個

うまっ!!

砂糖、しょうゆ お好みで煮て、卵でとじる

～生産者さんの白菜畑～♪

