

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 冬の旬の食材『白菜』 ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご食育ソムリエ：早川 清美

今年、千葉県は他の県よりも暖冬で日中は暖かい日もありました。とは言うものの、朝晩の冷え込みは厳しいですね！その寒さで霜が降り、甘くなる野菜があります。

その中の一つ、白菜を紹介したいと思います。美味しい時期は10月〜2月位、春白菜・夏白菜もあります。今、しょいか〜ごでは一般的な芯が黄色の白菜、芯がオレンジ色の白菜、ミニ白菜を販売しています。



《白菜の選び方と特徴》

- ・外側の葉がいきいきとした緑で重みがあり、切り口が白くみずみずしいもの
- ・葉のすき間がなく詰まっていてフカフカしていないもの
- ・芯の辺りが盛り上がっている物は鮮度が落ちているので注意しましょう



《オレンジ》

外葉は通常の白菜と変わらないが、中の葉が鮮やかなオレンジ色。歯ざわりが良く、色を活かしてサラダなどにおすすめ。



《ミニ白菜》

写真左・・・ミニ白菜 右・・・通常の白菜
1kg位の大きさの小型白菜。一度に使いきれるので人気が高い。

《こんな白菜のシンプルな食べ方はいかがですか？》



コールスローサラダ ~やわらかいですよ~

〈材料〉白菜…大4枚 ハム…5枚

塩、こしょう…適量 マヨネーズ…30g〜40g

〈作り方〉①白菜を千切りにして塩を少しふり軽く混ぜる。
3分したら水で洗い搾る。

②ハムは1/2に切り、細切りにして①と混ぜて塩、こしょうとマヨネーズで味付けをして出来上がり。

☆ポイント☆ハムの代わりにツナでも合いますよ！

酢の物 ～食感を楽しんでください～

〈材料〉白菜の茎、酢、砂糖、塩、たかの爪
(輪切りのもの)、ゆずの皮(千切り)

〈作り方〉①茎を縦5cm位に切り、幅0.5cmの拍子
切りにし、半日ほど天日干しにします。

②干した白菜に軽く塩をふりもみします。水気を
切り、酢、砂糖、塩で甘酢を作り、中に入れ、
たかの爪、ゆず皮を適量加えて出来上がり。

☆ポイント☆白菜の茎をきちんと天日干しすること！



白菜の塩漬けのおにぎり ～さっぱりしています～

〈材料〉白菜の塩漬け、かつおぶし、醤油、ご飯

〈作り方〉①白菜の塩漬けは茎をみじん切りにし、
ごはんには白菜の塩漬けの茎、かつおぶしを
入れ、醤油を少しふり混ぜ合わせます。

②混ぜたごはんをたわら型に握り、塩漬けの葉の部分で
包み、上から醤油を1滴垂らして出来上がり。

☆ポイント☆白菜の葉は大きいものを使用しましょう！

皆さんも今が旬の白菜を使って色々な料理にチャレンジしてみませんか？