

旬の野菜

1月

はくさい



逗子市食育推進キャラクター

しらわかちゃん

ハクサイは「チャイニーズキャベツ」ともいわれるように、中国原産の野菜です。日本では日清・日露戦争で出兵した兵士が、種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになったそうです。現在の主流の品種は内側が黄色みを帯びた黄芯系です。最近は芯が鮮やかなオレンジ色の品種も売られています。

選び方

巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉が生き生きとしていて、葉の色が濃いものを選びましょう。

カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がってないものの方が新鮮です。

保存

夏以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間もちますが、夏は冷蔵庫の野菜室に入れましょう。カットしたのもラップに包んで野菜室で保存しましょう。



栄養

水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれているのがカリウムとビタミンC。カリウムは体内の余分な塩分を排泄するので、高血圧の予防に。ビタミンCは免疫力を向上させるので、風邪の予防に。

花

菜花に代表される「とう立ち菜」は、春先に伸びてくる花蕾を摘んで食用にしています。ハクサイの「とう立ち菜」は葉が軟らかく甘味が強くて美味しいとのこと。直売所などで見かけたら、ぜひ、お試しください。

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。

(<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

(参考)JAグループ「野菜のチカラをもっと知る」

白菜は生でもおいしい！！
はくさいの柚香和え(2~3人分)

簡単！！はくさい料理のご紹介

【材料】はくさい・・・3枚(茎は一口大の削ぎ切り、葉はざく切り)
油揚げ・・・1枚(フライパンで少し焼き目をつけ、5mm幅位の短冊切り)
にんじん・・・2/3本(千切りにして塩もみし、水で洗ってしぼっておく)
かにかま・・・5本(ほぐしておく)
塩昆布・・・10g
ユズの皮・・・適量(千切り)

【作り方】材料をすべて混ぜ、冷蔵庫で一晩寝かす。
はくさいがしんなりしたら出来上がり。



いつものみそ汁を洋風に
白菜のミルクスープ(2~3人分)

【材料】はくさい・・・1枚(ざく切り)
大根・・・厚さ2cm分(いちょう切り)
にんじん・・・厚さ2cm分(いちょう切り)
ベーコン・・・1枚(短冊切り)
だし汁・・・1カップ(200cc)
牛乳・・・1カップ(200cc)
味噌・・・小さじ2
塩、こしょう・・・少々



【作り方】①だし汁で野菜、ベーコンを煮ます。
②煮えたら牛乳を加え、沸騰しないようにさらに煮ます。
味噌を溶き入れ、塩、こしょうで味を整えたらできあがり。