



今月のテーマ **カブ**



かぶには春ものと秋ものがありますが、一番おいしいのは10月～11月頃の秋もの。地方品種が多く、全国で約80種類もあります。また、カブは「あおな」とも呼ばれたように、葉もおいしい野菜ですので、ぜひ葉も味わってください。

栄養素

根と葉で栄養成分は違い、根の部分はビタミンCを多く含み、また分解酵素アミラーゼ(ジアスターゼ)は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果が期待できます。

また、煮ると胃腸を温めるのに作用があります。

カブの葉のカルシウムは、ほうれんそうの5倍もあり、その他にもカロチン・ビタミンC・鉄カリウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。

選び方

根にツヤツヤとした光沢があり、丸くしまっていてヒビ割れや傷のないもの、葉の色が鮮やかでみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

ひび割れや傷があるものは避けましょう。

調理のポイント

根は火が通りやすく、煮崩れしやすいので短時間で加熱するのがポイントとなります。

サラダや和え物にすると豊富なビタミンCがそのまま摂取できます。

ゆでる場合にはサッと短時間にして、青く仕上げましょう。

保存方法

葉がついたまま保存すると葉が根の水分を吸い上げてしまいます。

根と葉は、すぐに切り分けて、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

カブの葉の卵とじ (2人分)



☆残った葉も立派なおかずにも！

カブの葉	50g	
卵	2個	
鶏ひき肉	50g	
A	だし汁	100cc
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1

- ① かぶの葉は3-4cm長さに切る。
- ② 浅鍋(又はフライパン)にAを煮立て、ひき肉を加えてほぐす。
- ③ 煮立ったらアクを除いてかぶの葉を加えて混ぜ、割りほぐした卵をまわし入れる。半熟状になったら火をとめる。

カブとエビの和風シチュー (2人分)



☆白味噌を使っているのでも、牛乳が苦手な方でも大丈夫！

エビ	10尾
カブ	2個
カブの葉	50g
ニンジン	35g
ショウガ	1/2かけ
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	200cc
牛乳	200cc
白味噌	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ① かぶは2cmくらい茎を残して葉を落とし、皮をむいて6等分のくし切りにする。にんじんは皮をむき1cm厚さの半月切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② かぶの葉は3cm長さに切り、塩を加えた熱湯でゆでる。
- ③ エビは背ワタをとり、尾を残して殻をむき、背に切れ目を入れる。
- ④ 鍋に油を熱し、ショウガを炒めて香りがでたら、にんじん・かぶ・ブラックタイガーの順に加え炒め全体に油がまわったら小麦粉を加え、炒める。
- ⑤ ④に水・分量の半分の牛乳を加え、煮立ったらアクをとり、弱火にして10分煮る。
- ⑥ ⑤に白みそ・残りの牛乳・かぶの葉を加え、さらに2～3分煮て、塩・こしょうで味を調える。

協力ライアンス

栄養士： 廣田・小田・小西・島岡・西光・広井・横山