

今月は『白菜』のお話とレシピをご紹介します！  
寒くなると甘みと風味が増し、冬場にはかかせない野菜です。

## ☆白菜の栄養は？☆



白菜の栄養素はビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、カロチンなどなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。  
これらの栄養成分によって、白菜には美肌効果、風邪の予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化やガンの予防などの効能が期待されます。  
特に寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。  
塩漬けにしてもビタミンCは損失が少なく、ミネラルも効率よく摂取できます。  
白菜の水に溶けやすい栄養素を効果的に摂取するためには鍋ものスープ煮などにしてスープ、汁ごと食べてしまうのがおすすめです。

切り方も、鍋物などはやや横長になるように同じ幅で切っていきます。  
サラダなど、縦長に切るとシャキシャキした歯ざわりを楽しめます。  
調理も部位によって硬さが違うため、外側の肉厚の部分は甘酢などに使い  
軟らかい葉や軸はサラダなどに、茎に近い部分は炒め物に使うなど  
工夫して使ってみましょう！

## 白菜の温サラダ

白菜は、少しだけ加熱することで、生よりぐっと甘味ができます！

【エネルギー(1人分) 80kcal】

<材料 (4人分)>		<作り方>
A	白菜 4枚	①白菜は繊維を断つように5mm幅に切る。 ②水菜は4cmの長さに切る。 ③鍋に(A)を煮たて、白菜を入れて20秒ほど さっと茹で、ざるにとって十分に水けを切る。
	水 3カップ	
	食塩 小さじ1	
	ごま油 大さじ1	
B	酢 大さじ2	④ポウルに移して熱いうちに(B)をからめ、 水菜、砕いたポテトチップスを混ぜる。 *ポテトチップスは時間が経つと水分を吸って しまうので、食べる直前に！
	砂糖 大さじ2/3	
	水菜 1/2束	
	ポテトチップス 1/2袋	

## 白菜と豚肉の味噌鍋



加熱することでカサが減り、たっぷりの量が食べられます。

【エネルギー(1人分) 298kcal】

<材料(4人分)>		<作り方>
	白菜 1/2株	①白菜は葉と軸に分け、葉はざく切りにし、 軸は薄いそぎ切りにする。 こんにやくは下茹でし薄くそぎ切り、 長ねぎは斜め切りにする。 豚肉は黒こしょうをふっておく。
	こんにやく 1枚	
	豚ロース肉(薄切り) 300g	
	長ねぎ 1本	
	こしょう 少々	
A	みそ 100g	②鍋に白菜を敷き、上に豚肉を広げておき、 その上にこんにやくとAをのせる。 ③蓋をして中火にかけて蒸し煮にする。 ④豚肉に火が通ったらAを突き崩し白菜とからめる。 ⑤ねぎなどお好みの薬味で食べる。
	酒 大さじ2	
	みりん 大さじ1	
	砂糖 大さじ1	

## ☆選ぶときのポイント



根元の切り口が新しく、みずみずしいものを。葉に黄ばみがなく、縮れていて葉先まで巻きがかたいものを。手に持つとずっしりと重いものを選びましょう！  
カットされているものは断面が平らで盛りあがっていないものが新鮮です。

## ☆保存方法のポイント



冬場は乾燥を防ぐために乾いた新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存します。  
暖かい季節はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に。  
切ったものはラップで包んで野菜室に保存し、なるべく早く使いましょう。

## ☆茎に見られる黒い斑点は??



たまに白菜の茎の部分に黒いポツポツしたシミのようなものが見られることがあります。これはゴマ症といって、畑の肥料と畑の栄養成分のバランスがうまくいかなかったり、肥料成分である窒素の過剰や気温が影響してできたものです。  
カビや農薬、病気ではないので安心して下さい。

株式会社 リライアンス

栄養士：細木・岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山