



からだのごちそう

NO. 4
平成19年3月号

年中、八百屋さんの店頭に並ぶキャベツですが、季節によってそれぞれの美味しさがあります。春系キャベツは、そのままちぎって食べたくなるほど、軽やかで柔らかく、ほどよい歯ごたえと甘味があります。夏にかけては高原キャベツが出回り、少し堅くなってきます。

キャベツの効能は？



A: がん予防

キャベツはアメリカ国立ガン研究所が発表したがん予防する可能性の高いものの中で第2位になっています(ちなみに1位はにんにく)。

- キャベツの抗癌作用を支持するものに
- ①イソチアネート(強力ガン抑制物質)
- ②ペルオキシダーゼ(ニトロソアミン作用抑制物質)
- ③ビタミンC(抗酸化作用)

と3つも揃っています。がん予防する成分やビタミンUは熱に弱いのでその効能を生かしたいのであれば、生で食べることが得策です。一方、食物繊維をたっぷりとりとうるすときには茹でたり炒めたりするほうがよいでしょう。



B: 胃腸を潰瘍から守る

そのほかの効能として胃腸粘膜の新陳代謝を活発にするビタミン様成分でキャベジンなどと呼ばれているビタミンUや止血作用・骨を丈夫にする作用・肝解毒作用補助し肝機能をバックアップするビタミンKがあります。



キャベツのポイント

- ①がん予防に強力な助っ人成分をもつ
- ②胃腸に協力的なキャベジン=ビタミンU
- ③キャベツの効能(①がん予防②胃腸を守る③便秘改善)を生かしたいなら

カリカリベーコンとキャベツのサラダ

材料(2人分)

- キャベツ...3枚
- 人参...1/8本
- ピーマン...1個
- ベーコン...3枚

作り方

- ①キャベツ・人参・ピーマンはせん切りにする。
- ②ベーコンは2cm幅の短冊切りにし、フライパンでカリカリになるまで焼く
- ③[A]を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④①と②を合わせ、③のドレッシングの一部と和える。
- ⑤食べる直前に残りのドレッシングをかける。

[A]

- 油...大さじ1/2
- 酢...大さじ1
- 塩...少々
- こしょう...少々
- コンソメ...少々

キャベツのエビそぼろ煮

材料(2人分)

- キャベツ...大3枚
- 無頭えび...2尾(30g)
- しょうが汁...小さじ1/2
- だし...2/3カップ
- 薄口しょうゆ...大さじ1
- みりん...小さじ1
- 油...大さじ1

作りかた

- ①キャベツはザク切りにする。
- ②えびは背ワタと殻を除いて粗く刻み、しょうが汁をふって混ぜる。
- ③鍋に煮汁の材料を入れて煮立てて、①のキャベツを入れ、蓋をして7~8分煮る。
- ④②のえびを加えてさらに4~5分煮る。

<選び方>

春キャベツ: 緑が濃くふわっと巻いていて大きさの割りに軽いもの、つやと張りがあるもので切り口が新鮮で白いものを!

<調理のポイント>

キャベツは淡色野菜の割には、カロテンやビタミンCなどのビタミンをたくさん含んでいます。キャベツのビタミンCは他の野菜に比べ季節変動がそれほど大きくありません。しかし、加熱しすぎると半分以下に低下してしまうのでご注意ください!

また、ときどき「ビタミンCは水溶性のため、千切りにして水さらしすると水に溶け出してしまう」といわれることがありますが、その減少率は20%程度で加熱調理ほど大きな減少はありません。わずかな減少を気にするより美味しさを大事にするほうが上手な利用法といえるでしょう。

料理としては、春キャベツはやわらかいので、サラダなどの生食に適しています。冬キャベツは、ポトフやロールキャベツなどにしてじっくり煮込むと甘みが増してきます。

織りライアンス

栄養士: 小田・岩崎・植田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山

