



# からだのごちそう

No. 150  
令和元年5月号

## 今回のテーマ「春キャベツ」



新キャベツとも呼ばれ巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中のほうまで薄い色が付いています。葉が柔らかく、色も濃いのでサラダなど生食に適しています。また、油で炒めたり、浅漬けなどにもいいでしょう。

### 選び方

- 葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの。
- 芯の切り口が割れるなど、劣化していないもの。
- 芯が高めのもの。でも3分の2ぐらいの高さまで。高すぎると、苦味が出ます。
- 半分にカットされているものは、断面が盛り上がっていないもの。
- 外葉にツヤがあり、黄ばみがないもの。



### 栄養

春キャベツには、ビタミンC、U（キャベジン）が豊富に含まれています。胃腸の調子を整え、肝臓の解毒作用を助けたり、免疫力を高め、風邪を予防します。また、メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぎ、皮膚にツヤがない時などに効果的です。

### 保存方法

ラップしてある場合は、ラップを一度はがし、蒸気を逃がし、再びラップをして冷蔵庫へ。キャベツは芯の部分から傷んでくるので、くりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めておくと、長持ちします。



### 冬キャベツとの違い

冬キャベツの形は扁平で内部は白く、葉はかたく巻かれています。葉1枚1枚がしっかりしており、加熱しても煮崩れしにくいです。それに比べ春キャベツは、全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるいのが特徴です。葉はやわらかめで、みずみずしくサラダなど、生食に適しています。



### ゆでキャベツのマスタード風味

#### 材料

- (2人分)
- 春キャベツ 1/4コ (250g)
  - オリーブ油 大さじ2
  - 粒マスタード 大さじ1
  - 塩 ・ こしょう

#### ！ポイント！

ゆでたキャベツは広げて重ね大きさをそろえて切る



#### つくり方

- キャベツの下ごしらえをする
- ①キャベツは芯を切り落とし、内側の半分をはがすようにして外側と分ける。茹でる。
  - ②たっぷりの熱湯（1.6～1.8リットル）に塩小さじ1/2を入れ、キャベツを1/2量ずつゆで、冷水にとって水けを拭く。切って混ぜる。
  - ③②を3cm四方に切る。ボウルに入れ、オリーブ油、粒マスタードを入れてあえ、塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。

### 春キャベツと豚の蒸し煮

#### 材料

- 春キャベツ 1コ (500g)
- 豚バラ肉（薄切り） 100g
- 昆布茶 小さじ2
- 【A】
- 水 カップ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- うす口しょうゆ 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 黒こしょう（粗びき） 適量

#### つくり方

- ①キャベツは少し太めのせん切りにする。豚肉は細切りにする。
- ②鍋に昆布茶と【A】を入れて中火にかけ、煮立ったら豚肉を加えてアクを取る。キャベツを少しずつ加え、そのつど玉じゃくしで押し込む。  
**！ポイント！**  
◆キャベツを少しずつ押し込む◆  
玉じゃくしでキャベツを押し込むので煮汁にキャベツのうまみがしっかり加わる。
- ③キャベツがしんなりしたら弱めの中火にし、軽く煮る。バットなどにあげ、冷めたら煮汁ごと保存容器に移す。
- ④食べるときに器に取り分け、黒こしょうをふる。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
 (株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士：竹林