



からだのごちそう

No. 158
令和2年1月号



今回のテーマ『かぶ』

かぶは日本で古くから親しまれてきた野菜で、全国各地にわたり沢山の品種が栽培されています。別名で「すすな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。

11月～1月頃の寒い時期になると、甘みも増して美味しくなります。

かぶの栄養と効能



◆ビタミンC

かぶの根と葉の両方に含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

◆アミラーゼ

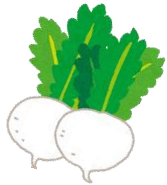


消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、胃もたれや胸やけを防ぐ働きがあります。かぶの根に特に多く含まれています。

◆βカロテン

かぶの葉に多く含まれます。抗酸化作用がある他、体内でビタミンAに変わり視力維持・粘膜や皮膚の健康維持といった働きもします。

選び方のコツ



- ・葉が青々としている
- ・皮に張り艶がある
- ・手に持ってずっしりと重いもの

かぶの保存方法

冷蔵保存の場合

根も葉も乾燥しないよう湿らせたキッチンペーパー等で包んで保存袋へ入れて保存します。保存の目安は、葉は2～3日、根は約1週間です。

冷凍保存の場合

根も葉も使いやすい大きさに切り、水気をふき取って冷凍用保存袋へ入れて保存します。保存の目安は約1か月です。
また、葉は硬めに塩茹でして水気を切り、小分けにして冷凍保存すると便利です。

葉がついたままだと水分が抜けやすくなるので
葉と根は切り離して保存しましょう！

豚肉とかぶの味噌炒め



【材料(2人分)】

豚こま切れ肉…150g
かぶ(葉つき)…3個

調味料

味噌…大さじ2
酒、砂糖…大さじ1
醤油…小さじ1
サラダ油…大さじ1/2
ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①かぶはよく洗い、茎を2cm残して葉と切り分け、皮付きのまま4～6等分のくし形に切る。葉は5cmの長さに切る。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し豚肉を炒める。色が変わったらかぶを加えて約3分炒め、竹串を刺してすっと通ったら、葉を加えしんなりするまで炒める。
- ④調味料を加えてさっと炒め合わせ、ごま油を回し入れて完成。

厚揚げとかぶのとろみ煮

【材料(2人分)】

厚揚げ…1枚(300g)
かぶ(大)…2個(約250g)

調味料

だし汁…1と2/3カップ
(だしの素でも◎)
片栗粉…大さじ1と1/2
醤油…小さじ1
塩…小さじ1/4

【作り方】

- ①厚揚げは縦半分に切り、さらに横に幅1cmに切る。かぶは茎を2cm程残して葉を切り、皮をむいて縦6等分のくし形に切る。葉は4cmの長さに切る。
- ②小さめの器に片栗粉と水大さじ3を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ③鍋にだし汁、厚揚げ、かぶ、調味料を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして7～8分煮る。
- ④かぶに竹串がすっと通るくらいになったら葉を加えてひと煮し、味をみて醤油少々を加える。
- ⑤水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから回し入れ、手早く混ぜてとろみをつけて完成。



◎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。(QRコードからログイン可)
株式会社ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：藤本

