

お手軽

川淵 智子の

# 野菜・料・理

甘くてやわらか

## 春キャベツ

現在認められている  
春キャベツの効用

- ・胃腸の粘膜増強・止血作用
- ・増血作用・肝機能の向上
- ・肝臓脂肪の防止・がん予防

### 春キャベツの栄養

- ・ビタミンCが豊富で、1日の摂取量を葉2~3枚でとることができます。水洗いや加熱による損失も少なく安定しています。
- ・カロテンやビタミンB1・B2・Eも多く含まれていますが、特筆すべきはビタミンUとビタミンKを持っていることです。
- ・アメリカ国立がん研究所が、キャベツはがん予防に有効な成分を含むと発表しています。イソチオシアネートという成分が発がん性物質の活性化を抑制し、がん細胞になる前の異常細胞の増殖も阻止します。

### 今月のポイント

春キャベツは、葉がやわらかくて水分が多く、甘みがあるのが特徴です。さっと火を通すと甘みが増して、さらにおいしく食べられます。

また、やわらかい春キャベツを使えば、同じ調理法でも短時間で仕上げることができます。



### ワンポイントアドバイス

- ★芯から傷みやすいので、芯をくり抜いてめらしたペーパータオルなどを詰め、ポリ袋に入れておくと10日~2週間は保存できます。
- ★使い切れない時は塩漬けしておきましょう。コールスローサラダ、ワカメとの和えものなど、和洋中どんな料理にも利用できます。
- ★春キャベツにお好みのジュース、ヨーグルトやハチミツなどを加えてミキサーにかければ、栄養満点ドリンクのできあがり! 忙しい朝にぴったりです。



## 春キャベツと春野菜のアボカドお焼き

旬の春野菜たちをアボカドの生地で封じ込めたお焼きは、口に入ればふわっと春の香りが広がります。たっぷりの緑の野菜に、子どもが大好きなチーズとコーンが入って、おやつにも最適です。生地をアボカドとチーズの組み合わせから、ヤマモのとろろと海苔に変えて、しょうゆと一味を添えればおつまみにもなります。

### ●材料(4人分)

春キャベツ	2枚	アボカド	2個	チキンスープの素(顆粒)	小さじ2
新ジャガ(ジャガイモ)	1/4個	塩	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1~2
エンドウ	30g	こしょう	適量	しょうゆ	適量
ソラマメ	30g	チーズ(溶けるタイプ)	30g		
スイートコーン(缶)	30g	片栗粉	小さじ2		

### ●作り方

1. 春キャベツと新ジャガは千切りにして、オリーブオイルをひいたフライパンに入れ、さっと炒めます。
2. エンドウとソラマメは莢から出して下ゆでし、スイートコーンは水気を切っておきます。
3. アボカドはフォークの背でつぶし、塩・こしょうで下味をつけます。
4. 3に1、2、チーズ、片栗粉、チキンスープの素を入れ、よく混ぜます。
5. フライパンにオリーブオイルをひいて、両面がきつね色になるまで焼き、しょうゆを少量(半量を焼いて小さじ2くらい)回しかけ、香ばしい香りをつけます。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

T600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)