

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にしておきましょう。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。



チャイニーズ ロールキャベツ

いつものロールキャベツかと思いきや、やわらかい春キャベツを割ってみると、中には野菜たっぷり、甘辛肉味噌のチャーハンが! 春キャベツやいろいろな野菜の甘みが味わかるばかりか、キャベツのビタミンC・A、カリウムがスープに溶け込んで、栄養を丸ごと食べられます。

●材料(4人分)

春キャベツ(巻く用)..... 4枚	B豆板醤..... 2枚	塩..... 適量
A春キャベツ..... 2枚	ニンニク..... 小さじ1/2	こしょう..... 適量
ニンニク..... 小さじ1/4	赤味噌..... 大さじ1	中華スープ..... 400cc
長ネギ..... 1/4本	砂糖..... 大さじ1	片栗粉..... 小さじ1
ニンジン..... 1/4本	しょうゆ..... 大さじ1	クコの実..... 適量
牛ひき肉..... 100g	酢..... 大さじ1/2	香葉(パクチー)..... 適量
ごま油..... 大さじ1	ご飯..... 300g	

●作り方

1. 巻く用の春キャベツは、ラップをして電子レンジで2分加熱します。
2. Aの野菜はみじん切りにします。
3. フライパンにごま油を熱し、2と牛ひき肉を炒めます。火が通ったらBを合わせたものを加え、ご飯を入れてさらに炒めてから、塩・こしょうで味を調べて粗熱を取ります。
4. 1の春キャベツで3を包み、つまようじでとめます。
5. 鍋に中華スープと片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせてから沸騰させ、4とクコの実を入れて5分ほど煮ます。
6. 5を器に盛りつけ、粗めにみじん切りした香葉をのせます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 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)