

お手軽

川淵 智子の

# 野菜・料・理

甘くてやわらか

## 春キャベツ

### 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。



### 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

### 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。



## 春キャベツとニラで作る野菜いっぱいの そうめんチャンプル

そうめんチャンプルは早さが勝負！ 炒めすぎるとベタベタになりがちだから、旬のやわらかい春野菜を使ってサッと仕上げます。豚肉の代わりに、春キャベツと相性のいいツナ缶やベーコンを使えば、手早くできて、急なお客様がある時や夜食などにも便利です。

### ●材料(4人分)

春キャベツ	2枚	そうめん	2束	カレー粉	小さじ1
ニラ	1/2束	ごま油	適量	砂糖	1つまみ
フキ	1本	こしょう	適量	花かつお	お好みで
豚ばら肉	100g	Aそばつゆ	50cc		
卵	2個	しょうゆ	大さじ1		

### ●作り方

1. 春キャベツは1cm幅の千切りに、ニラは3cmのザク切りにします。フキは筋をとって下ゆでしてから、1cm幅の輪切りにします。
2. 豚ばら肉は2cm幅に切り、卵はよく溶いておきます。
3. そうめんを沸騰した湯でかためにゆで、ザルにあげて大さじ1のごま油と混ぜておきます。
4. フライパンにごま油をひいて2の豚ばら肉を炒め、軽くこしょうをします。火が通れば1と3を入れ、サッと炒めてAを加えます。
5. 4に溶いておいた卵を入れ、さっと混ぜて半熟より少し固まれば火を止めます。お好みで花かつおをのせていただきます。

**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)