

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

今月のポイント

ハクサイの旬は冬、霜が降りると繊維がやわらかくなり、甘みも増します。できるだけ火を通さず、生でいただくことをおすすめします。特にビタミンCは水溶性なので、吸収率が上がります。



「黄ごころ80」

アレンジ次第で変幻自在!

ハクサイ

現在認められている ハクサイの効用

- ・血圧降下作用・免疫力の強化
- ・風邪予防・疲労回復

ハクサイの栄養

- ・カリウムを多く含みます。
- ・ビタミンC含量はダイコンと並んで多く、冬のビタミン補給に最適な野菜です。

ワンポイント アドバイス

- ★ビタミンCを多く含みますが、水溶性のため、切ってから洗うと切り口から溶け出してしまいます。調理の際は、先に葉をよく洗ってから切るようにしましょう。
- ★炒め物や鍋料理にする時は、葉と芯に分け、芯はそぎ切りにすると早く均一に火が通ります。



●材料

ハクサイ(黄色い部分).....	1玉	B 長ネギ.....	1/2本	タマネギ.....	1/6個
セリ.....	1株	ニンニク.....	2かけ	ショウガ.....	10g
A 塩.....	30g	トウガラシの粉.....	10g	ナシ(豊水).....	1/6個
砂糖.....	大さじ1	乾燥トウガラシ.....	10g	(おいしい)塩.....	大さじ2
		砂糖.....	大さじ1	上新粉.....	大さじ1

即席／生キムチ

キムチの材料といえばハクサイ。通常は漬け込んで熟成させますが、これは混ぜ合わせるだけなので、その日のうちにいただける便利なキムチです。

●作り方

1. ハクサイは1枚ずつ分けて、大きめのボールでAとよく和え、15分おきます。
2. 1を流水で何度も洗い、ザルに上げてよく水気を切ります。
3. Bの材料をすりおろして、合わせておきます。この時、ミキサーまたはフードプロセッサーを用いてもかまいません。
4. セリをゆがきます。
5. 2、3、4を混ぜ合わせます。
6. 10分漬け込んでから皿に盛りつけます。



1. ハクサイとAを加える。



2. ゆがいたセリを入れる。



3. すりおろしたBを入れる。



4. ハクサイ、セリ、すりおろした材料をよく混ぜ合わせる。

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)