

お手軽 川淵 智子の 野・菜・料・理

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の野菜です。

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。



「黄ごろ80」

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。



ハクサイの アジアンロール

ひと手間加えて、いつもと違うかわいい中華の点心が、家庭でも簡単にできます。シュウマイの皮に変えてハクサイの芯を使うから、いっそうヘルシー! さっぱりしているので、たくさんいただけます。

●材料(4人分)

ハクサイ(芯と葉)……8枚分
セリ……………16本

〈生地A〉
ブラックタイガー……8尾
塩……………1g
こしょう…………少々
ショウガ汁……小さじ1
レンコン(または中国クワイ)……60g
赤バブリカ……1/4個
黄バブリカ……1/4個

〈生地B〉
豚ひき肉……200g
ショウガ汁……小さじ1
香草(好みで)……3本
ゴマ油……大さじ1
五香粉……小さじ1
しょうゆ……大さじ1
紹興酒(または酒)……大さじ1

●作り方

1. ハクサイは、芯と葉の部分を切り分けます。葉は細かく刻んで軽く塩をし、水気を切って、生地Bの材料として使います。芯はセリといっしょに耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱します。
2. 生地Aのブラックタイガーは殻と背わたを取り、包丁でたたいて細かくしてから、塩、こしょう、ショウガ汁で味つけし、よくねります。レンコン、赤・黄バブリカは粗みじん切りにし、いっしょに混ぜます。
3. ハクサイの葉と生地Bの材料をボールで合わせ、粘りが出るまで混ぜます。
4. 1のハクサイの芯を広げ、生地AとBを包みます。1のセリで2力所を結び、その間で切り分けます。
5. お湯を煮立てた蒸し器に4を入れ、強火で3分ほど蒸し上げます。
6. 皿に盛りつけます。



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(代表)