

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。



新鮮魚のたたき・ ハクサイカナッペ

この時期だからできるハクサイカナッペ。ハクサイは、お刺身をトッピングするだけでなく、ディップ※につければスティックサラダのようにいただけます。

●材料(4人分)

ハクサイ	2枚	〈トッピングA〉	〈トッピングB〉
		白身魚(刺身用).....120g	アジ(刺身用).....200g
		青シソ.....5枚	ネギ.....1本
		スダチの搾り汁.....1個分	ショウガ汁.....大さじ1
		淡口しょうゆ.....小さじ1/2	しょうゆ.....大さじ1
		とろろ昆布.....2g	ゴマ.....小さじ1

●作り方

1. ハクサイは5cm角くらいに切り分けます。
2. 〈トッピングA〉の白身魚は薄くそぎ切りにし、千切りにした青シソ、スダチの搾り汁、淡口しょうゆで和えます。
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。
〈トッピングB〉のアジは薄くそぎ切りにし、小口に切ったネギ、ショウガ汁、しょうゆ、ゴマで和えます。
4. 2と3を、それぞれ1のハクサイの上のせ、2の上にとろろ昆布をのせてできあがり。

※クラッカーや生野菜などにつけて食べるためのクリーム状のソース。