

ハクサイ

美味しいだけじゃない
栄養価も高い白菜。

冬の野菜といえば、白菜です。

白菜と聞けば、鍋ものや漬けものをすぐに連想しがちですが、クセのない柔らかな味は肉や玉子などとも相性がよく、どんな味つけにもよく合います。霜にあたって甘味の増した冬が旬です。また中国では古来より、豆腐、大根とともに「養生三宝」と呼ばれ、風邪の予防や熱による不快感・咳を緩和する食物として愛用されて来ました。白菜に含まれるカリウム、カルシウムなどのミネラル類は、寒い冬を健康に乗り切るためには欠かせないのです。

白菜は他の食材との相性ばっちり。

葉が固く巻いていて、どっしり重く、株の切り口が新鮮なもので、葉先がちぢみ、黄色味を帯びたものが良品。調理法としては、外側、中側、芯の3つの部分に分け、外側は巻きもの、蒸しもの、炒めもの、煮もの、漬ものに。中側は漬ものはもちろん、煮ものにも向きます。柔らかな芯は、あえものがいちばん。細かくきざんで、鰹節と醤油で召し上がるのも乙なものです。