



新年あけまして
おめでとうございます。
ルミエールケアの栄養士
がお答えする
栄養情報!!



白菜 霜に当たって甘みを増す

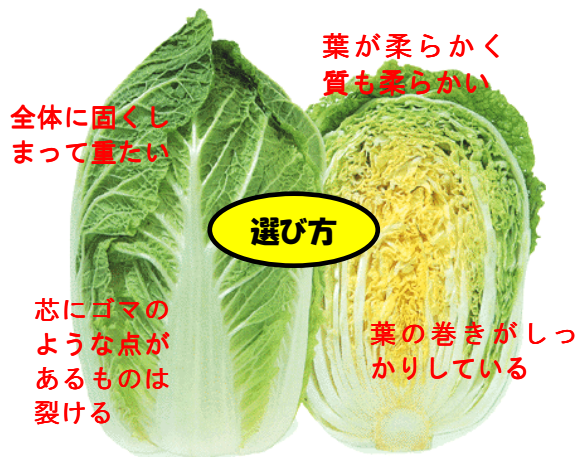
「養生三宝」(白菜・大根・豆腐)と言われる食材の一つ

90%以上が水分の白菜は、冬には貴重なカリウムとビタミンCの供給源です。

栄養面では食物繊維やミネラルが豊富で、他にカルシウム、鉄分、カロテンも含み、同じアブラナ科のキャベツと同じ栄養を持つ野菜です。

漬物などにして食べると、乳酸菌の働きにより整腸作用がさらに上昇します。ビタミンCやミネラルも効率的に摂取でき、胃腸の弱い人でも食べられるので、理想的な野菜といえるでしょう。

霜に当たったり、雪に埋もれたりして甘みを増す時期がもっともおいしいです。



選び方

ムーボー白菜



《ギョクマン料理レシピより》

【材料 2人分】

- ・白菜 …葉 3枚
- ・豚ひき肉…100g
- ・ニンニク…1片
- ・ねぎ …10cm
- ・赤唐辛子…少々
- ・粉山椒 …少々
- ・ごま油 …大さじ
- ・しょうが…1片
- みじん切り
- 小口切り

A 濃口しょうゆ・みりん…各大さじ1と 1/2
水 …1カップ

B 水溶き片栗粉 (片栗粉 大さじ1・水大さじ2)

- ① 白菜は軸の部分は長さ6cm、幅2cmに切り、葉はざく切りにする。
- ② ごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出たら、ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら白菜の軸、葉の順に炒め、赤唐辛子を加えて炒める。
- ④ Aを加え、ふたをして3～4分煮る。
- ⑤ B水溶き片栗粉で様子を見ながらとろみをつける。
器に盛って粉山椒をふって出来上がり。

白菜調理のコツ

やわらかな葉は、生でサラダやあえものに。軸もあわせて使う場合は、加熱調理がおすすめです。炒め物や煮浸しなど、サッと火を通せば、シャキシャキの食感に、煮物・汁物・鍋物などに加え、じっくり加熱すると甘みが増します。

