

旬のものを美味しく食べましょう!!

《かぶ》

かぶの旬は、春と秋から冬、11月～3月ごろです。かぶは、春の七草の”すずな”とも呼ばれています。根の大きさ、形、色合いなどの違いで、聖護院大丸かぶ、天王寺かぶ、金町小かぶなど全国各地に様々な品種があります。その中でも小かぶは、秋から冬にかけて寒さに合うと肉質がしっかりして甘味が増してきます。小かぶは繊細な甘味があり、皮ごと使っても上品な料理ができます。かぶの葉はかぶの根と同じくらい味、質ともに価値があり、緑黄色野菜に分類されます。少しアクがありますが、新鮮なうちにさっとゆでておけば甘味が出て、和え物、漬物、煮物、炒め物、汁物などいろいろ使えて彩りもよく便利です。大根の葉と同様に、炒り煮にして常備菜にすることもできます。

また、根と葉で栄養成分は違います。

根の部分はビタミンCやでんぷん分解酵素ジアスターゼを多く含みますが、ジアスターゼは、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。

葉は、ビタミンA・C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを多く含んでいます。

【選び方のポイント】

根にツヤツヤとした光沢があり、丸くしまっていてヒビ割れや傷のないもの、葉の色が鮮やかでみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。茎の付け根が変色しているもの、ひび割れや傷があるものは避けてください。

葉が付いたまま保存すると葉が根の水分を吸い上げてしまいます。根と葉は、すぐに切り分けて、それぞれポリ袋に入れて冷房庫で保存してください。



【おすすめレシピ】

かぶは、緻密でやわらかい肉質が持ち味です。皮そのものはやわらかいのですが、皮の下に固い部分があるので、厚めに皮をむきます。根は火が通りやすく、煮くずれしやすいので短時間で加熱するのがポイントとなります。サラダや和え物にすると豊富なビタミンCがそのまま摂取できます。葉のほうは、汁の実、しょうゆで炒めて常備菜にするといいでしょう。

旬の野菜を使って、

朝・昼・夜の3食とも

野菜をたっぷり食べましょう

朝ごはん ^{大好き}  野菜 ^{大好き}  小豆っ子!

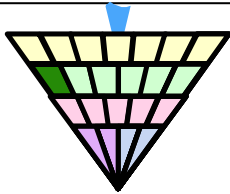
毎月19日は「かがわ食育の日」

毎日朝ごはんを家族そろって食べよう! 野菜を食べよう!

《はちみつ漬け》

(材料 4 人分)

かぶ(根)	200g
人参	40g
塩	小さじ2/5
レモン	30g
干しわかめ	4g
はちみつ	20g



**栄養価(1人分) エネルギー 34kcal・タンパク質 0.6g・脂肪 0.1g
カルシウム 28mg・塩分 0.3g**

作り方

- ①かぶは 3mm 位に薄切りにし、人参は薄く切る。
(花形に抜くときれいです)
- ②①のかぶと人参に分量の塩をふりかけ、重しをして 20 分くらい下漬けをしておく。
- ③レモンはいちょう切りにし、干しわかめは戻して細かく切る。
- ④②のかぶと人参は水洗いし、よく絞ってボールに取り、レモン・わかめ・はちみつを加え味をなじませてから器に盛る。

*レモンの苦味が気になる人は、果汁のみを加えましょう。

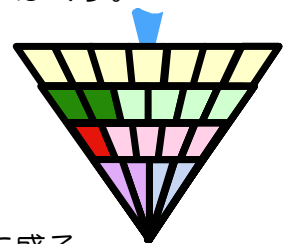
《かぶのえびそぼろ煮》

(材料 4 人分)

かぶ(葉つき)	400g
むきえび	100g
A	
酒	大さじ2
塩	少々
しめじ	100g
B	
だし	600g
みりん	大さじ3
薄口醤油	大1・1/2
片栗粉	大さじ2

作り方

- ①かぶは茎を 2cm ほど残して葉を切り落とし皮をむいて食べやすい大きさに切る。葉はきれいなところをさっと茹で、冷水にさらして水気を切り、幅 5mm 位に切る。
- ②えびは背わたを取り、ざく切りにし、A で下味をつける。
- ③しめじは根元を取って半分に切り、ほぐす。
- ④鍋に B とかぶを入れて火にかけ、かぶがほぼ柔らかくなったらしめじとえびを加え、色が変わったら倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤仕上げに①の葉を加えて混ぜ、器に盛る。



**栄養価(1人分) エネルギー 110kcal・タンパク質 7.2g・脂肪 0.5g
カルシウム 44mg・塩分 1.6g**

《かぶと豚肉の中華炒め》

(材料 4 人分)

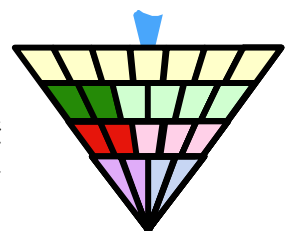
豚もも薄切り	240g
濃口醤油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2/3
かぶ(葉つき)	400g
サラダ油	小さじ1強
塩	少々
人参	80g
きくらげ	12g
サラダ油	大さじ2/3
細ねぎ	12g
生姜	4g
酒	大さじ3
A	
薄口醤油	小さじ2/3
塩	小さじ2/5
ごま油	大さじ3/4

作り方

- ①豚肉は 5cm の長さに切って醤油をからめる。
- ②かぶの根は半分に切って 3mm の厚さの薄切りに、葉は 5cm に切る。人参は薄いいちょう切りに、きくらげはもどしざく切りにする。
- ③フライパンに油を熱してかぶの根をひと炒めし、続けて葉を炒め、塩を振って取り出す。
- ④油で、葱と生姜のみじん切り・片栗粉をまぶした豚肉・きくらげを入れて炒めたら、③のかぶを戻しいれて炒め、A で調味してごま油をたらす。

*白菜のざく切りを加えてもおいしい。
*素干しの桜えび 10g を加えると風味もよくなるし、カルシウムを 50mg 追加で摂取することができます。

*かぶは加熱しすぎると柔らかくつぶれやすくなります。



**栄養価(1人分) エネルギー 246kcal・タンパク質 12.6g・脂肪 15.6g
カルシウム 46mg・塩分 1.2g**