

冬の食材

白菜



白菜の旬は11月～2月で、霜に当たると甘みが出て、繊維が柔らかくなると言われています。鍋や煮込み料理はもちろん、漬物、サラダなどの生食でも美味しくいただけます。

【栄養】

白菜は約95%が水分ですが、ビタミンを始めとした色々な栄養素がまんべんなく含まれています。特にカリウムには体内の塩分を排出する働きがあるため、血圧の上昇を抑えると言われています。

【選び方】

外葉が大きく、葉先までしっかりと巻いてあるずっしりしたものを選びましょう。カットされているものは、切り口が盛りあがっていないものの方が新鮮です。また、葉や茎に黒い斑点があるものも避けましょう。

【保存方法】

まるまる一個の白菜は、新聞紙で包んで、冷暗所で立てて保存します。株の根元にたての切り込みを入れると、白菜の成長を止めることができ、鮮度が落ちるのを防ぐことができます。

カット白菜は、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

白菜のクリーム煮

白菜を使ったレシピ

1人分 217kcal 塩分 2.3g カリウム 658mg



【材料(2人分)】

・白菜	1/6株	・固形コンソメ	1/2個
・鶏もも肉	150g	・片栗粉	大さじ1
・しめじ	50g	・水	大さじ1
・油	大さじ1	・塩こしょう	少々
・牛乳	200ml		

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩こしょうで下味をつけます。
- ② 白菜の芯は2cmの短冊切り、葉はざく切りにし、しめじは石づきを取りほぐしておきます。
- ③ フライパンで①を炒め、次に白菜の芯の部分を入れ炒めます。
- ④ 白菜がしんなりして透明になってきたら、白菜の葉の部分としめじを入れて炒めます。
- ⑤ ④に牛乳と固形コンソメを加え7～8分弱火で煮込みます。
- ⑥ 塩こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがりです。

★調理のポイント★

白菜は柔らかくなるまでしっかりと煮込みます。白菜は煮込むことでかさが減るので、たっぷり使ったっぷり食べましょう。