

かぶ

かぶは春と秋の二度旬をむかえ、特に春物は肉質が柔らかくおいしいと言われています。根と葉で栄養成分が違うのが特徴で、一般的に食されている白い根の部分は、淡色野菜に分類されます。葉は緑黄色野菜に分類され、βカロテン、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などたくさん栄養成分が含まれています。根と一緒に調理したり、漬物や味噌汁の具にするなど活用しましょう。



【季節の食材だより No.29】

《栄養》

ビタミンC(根、葉)

メラニンの生成を抑え、シミやソバカスができるのを防ぐため、美肌効果が期待できます。また、免疫力を高め風邪などの感染症を予防してくれる働きもあります。

アミラーゼ(根)

でんぷんの消化を助けるため、胸焼けや食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃腸の不快感を改善すると言われています。

β-カロテン(葉)

皮膚や粘膜を丈夫にしたり、抵抗力を高めてくれる働きがあります。

《選び方》

- ①葉はみずみずしく、鮮やかな緑色のもの。
- ②根は真っ白でツヤがあるもの。
- ③堅くしまっていて重量感のあるもの。

* かぶを使ったレシピ *

「豚肉とかぶの甘辛炒め」

1人分 260kcal 塩分 0.9g
 ビタミンC 30mg

【作り方】

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶします。Aの調味料を合わせておきます。
- ②かぶは縦半分になり6~8等分のくし型に切ります。葉は4cmに切ります。
- ③フライパンにごま油をひき、①を入れ、中火で焼きます。
- ⑤肉の色が変わったらかぶを入れて焼きます。かぶに焼き色が付いたら混ぜ合わせたAを入れ、ふたをして5分程弱火で蒸し焼きにします。
- ⑥かぶに火が通ったら葉を入れ、中火でさっと炒めます。

★レシピのポイント★

かぶは炒めすぎないようにしましょう。まわりが透き通る程度に炒めると、歯ごたえがありおいしく仕上がります。

栄養士 大石 珠妃



【材料(2人分)】

| | | |
|----------|-------|------|
| ・豚肉(薄切り) | 150g | |
| ・かぶ | 2個 | |
| ・かぶの葉 | 40g | |
| A { | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・砂糖 | 大さじ1 |
| | ・酒 | 大さじ1 |
| | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・片栗粉 | 適量 | |