



旬の食材「白菜」

1 月 5 日 白菜柚子風味酢の物

1 月 9 日 白菜のなめたけ和え

1 月 20 日 白菜のクリーム煮

1 月 25 日 鶏肉と白菜の柚子煮

1 月 31 日 白菜のお浸し白身フライ



白菜はアブラナ科の一種で、大根やきゃべつなど身近に沢山仲間がみられます。白菜は、生産量が多い両者に次ぐ量です。白菜がもっとも美味しい季節は、丁度鍋が美味しくなる季節の 11 月頃から 2 月頃です。寒さが増すと白菜はぎゅっと結球し、自分の中でんぷんを糖分に変え甘みを蓄えて美味しくなります。オレンジ色や紫色をした様々な種類の白菜もあるので、見かけた際はお試しください。

90%以上が水分ですが、ビタミン C や食物繊維も豊富なため、風邪予防や整腸作用が期待できます。また人の体で作ることのできないカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類も多く含んでいます。

○ 調理のポイント ○

- 白菜は味が淡白なため、炒め物、クリーム煮、漬物、サラダなど和洋中どんな料理にも合います。
- ざく切りにして鍋用に。繊維に沿って縦に切って炒め物に。切り方によってそれぞれの食感が楽しめます。

