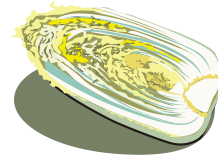


# 健康市場

第172号  
〒193-0942  
八王子市櫛田町 583-15  
TEL: 042-661-6047  
発行元: 永生会 栄養科  
発行日: H23. 12. 1  
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## 白菜



白菜は中国北部原産の東洋の代表的な野菜の一つです。日清、日露戦争に従軍した日本人が中国から種を持ち帰ったことから本格的な栽培が始まりました。日本では、春は茨城、長野、旬の秋冬は茨城、長野、愛知産などが多く、霜にあたって、甘味のました冬が旬であり、冬の定番料理「鍋」には欠かせない食材となっています。

### 栄養と薬効:

- ・ カリウム
- ・ カリウムには利尿作用があり、塩分の排泄を促す働きがあり、高血圧予防にも役立ちます。
- ・ また、白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの
- ・ ミネラル類も豊富に含まれています。

### 食物繊維

食物繊維が豊富かつ、低カロリーなので、整腸やダイエット、美肌作りにも効果があるかも!?

### 白菜の黒い斑点は?

白菜の黒いはん点は、栄養過多になった細胞に現れるもので、食用には差し支えはありません



### 取り扱い方

新鮮なものは、外側の葉がきれいな緑で、重みがあり。切り口が白く、みずみずしいものがよいです。買ってきってから、丸のまま保存する場合は、新聞紙に包んで冷暗所に。カットしたものはラップで密封して、冷蔵庫にしまします。白菜の芯の部分は厚みがあるので、火の通りを均一にするためにそぎ切りにします。

# お鍋料理

寒さが厳しくなってくる11月は、お鍋料理が美味しくいただける季節です。

お鍋は身体を温めてくれるだけでなく、さまざまな食材を入れられるので手軽にバランスの良い食事ができるというメリットもあります。

味や具材に変化をつけて、この冬色々なお鍋料理をぜひ楽しんでください。

## 《お鍋の郷土料理》

### 石狩鍋(北海道)



鮭を主材料とした味噌ベースの鍋料理です。

鮭が産卵のため、石狩川をのぼることからその名が付けました。

漁師が賄い料理として味噌汁の中に、鮭のぶつ切りや粗、野菜を入れて食べたことが始まりだそうです。

三平汁と混同されることが多いですが、この鍋は味噌仕立てのため、塩引きしていない生のものを使用します。

### だまこ鍋(秋田)



潰したごはんに少量の片栗粉を加え直径3センチ程に丸めたものを「だまこもち」と言い、それを醤油で味付けた鍋に入れたものを「だまこ鍋」と呼びます。

材料は「きりたんぽ」によく似ていますが、棒に付けて焼く手間が省かれるので、気軽に作ることができます。

残ってしまった冷やご飯などを活用して、是非ご家庭で作ってみてください。

### 船場汁(大阪)



問屋街である船場で生まれました。

塩サバなどの魚類と大根などの野菜を煮込んで作る、醤油ベースの具沢山の汁です。おろし生姜を加えると、サバの臭み取り・体を温める2つの効果があります。

### 水炊き(福岡)



主に博多で食べられますが、現在は日本全国で食べられているため、地域性が出始めています。

主材料は鶏肉で、旬の水菜や白菜など何を入れても合います。最近は餃子など新しいアレンジもあるようです。