

# 健康市場

第 114 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

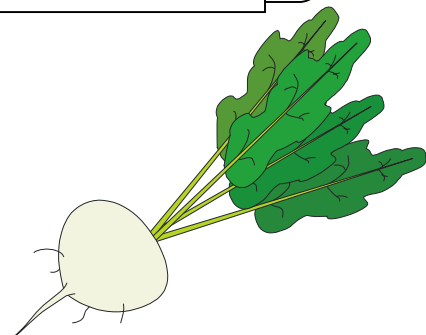
発行元：永生会 栄養科

発行日：H19.1.1

責任者：栄養科 佐藤

## 旬を食べる

# 「かぶ」



1束4～5個で売られていることが多いかぶ。淡白な味わいを生かしてさまざまな料理に使えます。捨ててしまいがちな葉にも栄養素がたっぷり。根も葉も新鮮なうちに使い切りましょう！！

### 選び方

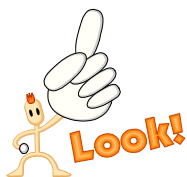
葉はみずみずしく、緑色が濃いもの、茎（葉柄）はしっかりとしたかたさのあるもの、根は丸く色白で変形がなく、つやとハリがあるものを選びましょう。古くなると、水分が減って根の表面にしわができて、葉は変色し、茎はやわらかくなってしまいます。

### 栄養

根と葉で栄養成分が大きく異なり、根の部分はビタミンCのほか、消化酵素であるジアスターゼやアミラーゼを多く含みます。食べ過ぎや胃もたれ、食欲不振に効果があります。一方、葉にはカロチン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれます。

### 保存法

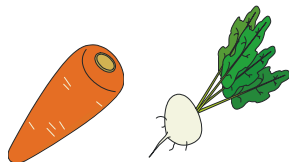
葉がついたままの状態では、葉が根の水分を吸い上げてしまうので、買ったらすぐに葉を切り落とし、根と葉を別々にポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。葉は特に鮮度が落ちやすいので、できるだけ早く使いましょう。



## 試してみませんか

PART ~根を使う~

### 「かぶとにんじんのサラダ」



材料/2人分

かぶ・・・2ヶ(140g)

人参・・・1/2本(90g)

削りカツオ・・・1パック(5g)

しょうゆ/酢/サラダ油・・・各小さじ2

しょうが汁少量

1. かぶと葉柄を1cm残して葉を切り除き、皮をむいて6～8個のくし形に切る。
2. 人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。
3. なべに人参がかぶる位の水を入れて火にかけ、沸騰してから1～2分ゆでる。かぶを加えて、ひと煮立ちしたら火を消し、そのまま2～3分おき、ざるにあける。
4. ポールに調味料を混ぜ合わせたものと、削りカツオを加えて和える。

出来あがり。

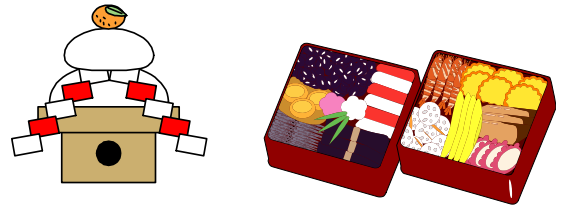
## PART ~葉を使う~

### 『かぶの葉とじゃこのふりかけ』

1. かぶの葉はラップに包み、電子レンジで2分加熱し、水にとって水気を絞る。細かく刻み、ふきんに包んで水気をよく絞り、塩をまぶす。
2. 電子レンジのターンテーブルにペーパータオルを敷き、 をドーナツ状に広げて並べ、6~7分加熱する。
3. ひと混ぜし、3~4分加熱する。
4. じゃこを加えて電子レンジで3~4分加熱する。または、ゆかりふりかけを加えて混ぜる。  
出来あがり。

#### 材料

かぶの葉・・・200g  
塩・・・小さじ1/4  
ちりめんじゃこ・・・20g  
(ゆかりふりかけ・・・大さじ1)



## 【おかゆの豆知識】

お正月は、ごちそうを食べることが多く、胃が疲れてしまう  
かもしれませんね。そんな時は、『おかゆ』を食べたくありませんか？濃い味のおせちの後には、あ  
っさりとした『おかゆ』がとても新鮮な味わいを感じられるかもしれませんね。

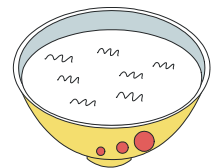
ここでは、お正月ならではの“七草がゆ”と“あずきがゆ”をご紹介します。

### 七草がゆ

七草がゆは1月7日の朝に早春の若菜7種をおかゆに入れて新しい息吹を体内にとり入れること  
により、冬の寒さを打ち払い、風邪をひかにといい伝えから食べられるようになりました。

春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。どれも薬  
効成分やビタミン類が多く含まれています。

七草を全てそろえることが難しい場合は、小松菜・春菊・大根やかぶの葉など、手に入りやすい青  
菜で作ってみてはいかがでしょうか。その場合、縁起のよい奇数の種類を入れるとよいと言われてい  
ます。



### あずきがゆ

あずきがゆは小正月に食べるおかゆです。元旦の大正月に対し、1月15日を小正月とし、門松や  
しめ飾りをかたづけ、一息ついてお正月の疲れを癒す日です。

古くは平安時代の『土佐日記』『枕草子』などにも、小正月にあずきがゆを食べるとい記述があ  
ります。また、小正月は豊作祈願などの農業に関する行事や家庭の行事が中心で、正月に忙しく働く  
主婦をねぎらう意味から、「女正月」と呼ぶ地方もあります。

あずきは、ビタミンB1や食物繊維を多く含み、体を温める効果もあります。1月11日の鏡開き  
に砕いた餅を加えて炊き、砂糖で少し甘味を付けて食べるのが一般的です。

