

今月のテーマは かぶ(蕪) です !!

かぶは、アブラナ科アブラナ属の植物です。かぶは、4000年以前からあったとされ、日本には1200年ほど前に、中国から渡ってきたと言われていています。地方品種が多く、日本全国で、約80種類ほどもあります。大阪の天王寺かぶや京都の聖護院かぶなど地名のついた品種も多くあります。かぶの旬は春と秋ですが、一番美味しい旬は10~11月頃です。

かぶの栄養

かぶは、根と葉の部分で含まれる栄養成分が異なります。根の部分には、**ビタミンC**やデンプンの消化を助ける**アミラーゼ**、タンパク質の消化を助ける**ジアスターゼ**、**食物繊維**などが含まれています。アミラーゼやジアスターゼには、胸やけの不快感を和らげる働きや、食べ過ぎ時の消化吸収を助ける働きが期待できます。葉の部分には**カロテン**、**ビタミンC**、**鉄**、**カルシウム**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。かぶには胃腸を温めてくれる作用もあるため、これからの寒い季節に積極的に取り入れたい食材です。

選び方のポイント

- 根はツヤがあり、丸くしまっていてヒビ割れがないものが良いでしょう。
- 葉は緑色が鮮やかで、みずみずしいものが良いでしょう。



保存のポイント

- かぶは、葉が付いたまま保存すると、葉が根の水分を吸い上げてしまうため、根と葉を切り分けてそれぞれポリ袋へ入れて冷蔵庫で保管しましょう。

おいしいごはん!

かぶと鶏肉の甘煮

材料(2~3人分) : かぶ...3~6個 かぶの葉・茎...2個分(50g)

鶏肉(手羽元)...6本 しょうが 1/2 個 ねぎ...1/2 本

【調味料①】酒...小さじ2 しょう油...小さじ2

【調味料②】鶏がらの素...小さじ1 酒...大さじ2 砂糖...大さじ2

しょう油...大さじ2 水...300~400ml サラダ油...適量

- ① かぶは皮をむいて 1/2~1/4 等分の食べやすい大きさに切り、下ゆです。茎は 4cm程に切りそろえ、さっと茹でる。
- ② 鶏肉に【調味料①】で下味をつけ、軽くもんでしみ込ませる。
- ③ 鍋にサラダ油、千切りにしたしょうが、みじん切りにしたねぎを入れて熱し、香りが出たら②の鶏肉を加えて、表面を焼き付ける。
- ④ ③に【調味料②】を加えて10分程煮込んだら、かぶを加える。さらに10分程煮込み、かぶがやわらかくなったら火を止め、かぶの葉・茎を加えてひと混ぜしたら、器に盛って出来上がり♪



かぶは下ゆしてから濃い煮汁で煮ると照りができます。また、冷ますことで、かぶや鶏肉に味がしみ込んでさらに美味しくなります★

かぶ 豆知識

野菜を茹でるとき、水から茹でるのが適した野菜と、熱湯から茹でるのが適した野菜があるのはご存知ですか? 水から茹でる野菜はかぶ、にんじん、大根、じゃがいもなどの土に埋まっている野菜、それ以外の野菜(ほうれん草、チンゲン菜、フロccoli、さやえんどうなど)は熱湯から茹でると良いでしょう。