

今月のテーマは キャベツ です !!

キャベツは、アブラナ科アブラナ属の植物です。キャベツは、通年出回っており、1~3月頃に旬をむかえる「冬キャベツ」、3~5月頃に旬をむかえる「春キャベツ」、7~8月頃に旬をむかえる「夏秋キャベツ」などがあります。旬によって、味や特徴が異なります。冬キャベツは、葉が密にしっかりと巻かれており、ずっしりと重量感があり、甘味があるのが特徴です。

キャベツの栄養

キャベツには、**ビタミンU**、**ビタミンC**、**カロテン**、**カルシウム**などが含まれています。**ビタミンU**はキャベツから発見されたビタミンで、「**キャベジン**」とも呼ばれ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあると言われてしています。ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれているので、無駄なく調理し摂取するとよいでしょう。

選び方のポイント

- 外葉の緑色が濃く、みずみずしいものが良いでしょう。
- 芯の切り口が白く、割れ目などがなく、みずみずしいものが良いでしょう。



保存のポイント

- 丸のまま保存する場合は、芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーなどを詰めてからビニール袋へ入れて、野菜室で保存すると良いでしょう。包丁を入れた断面から傷んでいくため、一度に使いきれない場合は、外葉から1枚ずつはがして使用すると良いでしょう。冷凍もできるため、調理に合わせてカットしておくとも良いでしょう。

おいしいごはん!

キャベツと鶏肉の味噌炒め

材料(2人分): キャベツ…300g 鶏もも肉…200g しめじ…1/2株
【調味料】 味噌…大さじ1と1/2 しょう油…大さじ1/2 さとう…大さじ1
酒…大さじ1 サラダ油…適量

- ① キャベツと鶏もも肉は、食べやすい一口大に切る。しめじは、小房に分ける。【調味料】を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、火が半分ほど入ったら、キャベツとしめじ、【調味料】を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 器に盛り付けて出来上がり!

おすすめ!

お好みでバターを加えるとコクが出て、また違った味わいが楽しめます!



キャベツは加熱することでカサが減るため、無理なくたくさん食べることができます!

キャベツ 豆知識

「シュークリーム」の名前の由来にキャベツが関係していることをご存知でしょうか? キャベツや白菜などの総称をフランス語で「シュー」といいます。シュークリームを見た目がキャベツに似ていることから、クリームが詰まったキャベツという意味で「シュークリーム」と呼ばれるようになったそうです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

