

## 今月のテーマは はくさい(白菜) です !!

白菜は、アブラナ科アブラナ属の植物です。年中スーパーなどで見受けられますが、旬は12~2月の寒い時期です。白菜をはじめとする冬の葉野菜は、霜が降りることで、細胞液の濃度を高め、寒さへの抵抗性を強くします。このため、甘さが増し、冬場に最も美味しくなるのです。冬の定番の「お鍋」にも欠かせない食材です。



### はくさいの栄養

白菜には、**ビタミンC**、**カルシウム**、**カリウム**、**鉄**、**カロチン**などが含まれています。ビタミンCは、風邪の予防や、健康な肌作りに欠かせない栄養素なので、この時期には積極的に摂取すると良いでしょう。さらに、白菜には整腸作用や生活習慣病の予防が期待できます。

### 選び方のポイント

- 葉や茎に黒い斑点があるもの、株の切り口が乾燥しているものは避けるようにしましょう。
- 胸がよく張っていて、丸みがあり、持った時に重量感のあるものが良いでしょう。
- カットされている場合、切り口がみずみずしく、葉と葉の間が詰まっているものが良いでしょう。

### 保存のポイント

- 春から秋の暖かい時期に出回る白菜は傷みやすいため、カットされているものを必要な分だけ購入し、1週間以内に使い切るようにしましょう。余ったらラップをして冷蔵庫で保存しましょう。
- 旬である冬の白菜は長持ちします。丸ごと乾いた新聞紙に包んで、涼しい所で保存しましょう。切り株の部分を下にして、立てかけておけば、2週間ほど持ちます。邪魔にならない大きさになったら、冷蔵庫で保管しましょう。

## おいしいごはん!

## 和風ロールはくさい

材料(4人分) : 人参…1/3本 インゲン…10本 白菜…大4枚  
しいたけ…2枚 豚バラ肉…200g 【調味料】酒…小さじ2  
しょうゆ…大さじ1 片栗粉…小さじ2 ポン酢…適量

- ① 人参は7cmほどの千切り、インゲンは半分に切る。白菜は芯の部分の厚みを薄く落とす。人参、インゲン、白菜は軽く下ゆでしておく。しいたけは薄切りにしておく。
- ② 豚肉に調味料をよく揉み込み、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 巻きやすいように、白菜の芯に縦に5cm程の切り込みを入れる。
- ④ 白菜の葉の方を手前に置き、豚肉を重ならないように広げ、その上に人参、インゲン、しいたけを乗せて、白菜の芯の方へきつめに巻く。
- ⑤ ④を1個ずつラップに包み、くしで数ヶ所に穴を開ける。蒸し器に並べて15分程蒸していく。
- ⑥ 半分に切り分けて皿に盛り付け、ポン酢をかけて出来上がり♪



いろいろな食材を巻き巻きして、お召上がり下さい。コンソメで煮込んで美味しく召上がります!!

### はくさい 豆知識

白菜の原産国は中国だとわれ、英語では Chinese cabbage(チャイニーズキャベツ)と呼ばれます。日本で出回り始めたのは昭和になってからですが、今や日本の作付け面積ベスト3に入るほど普及しました!!