

土屋薬局 にこにこ だより

かぶ

かぶは歴史のある野菜で、原産地は西アジアやヨーロッパといわれます。民話である「大きなかぶ」は有名ですね。また日本では「春の七草」のひとつ、すずなとしても親しまれています。今回は、かぶをテーマにお送りいたします。



余すことなく上手に料理を！



かぶは、葉の部分の緑黄色野菜と、白い根の部分の淡色野菜を両方兼ねそなえた優れた野菜です。アクが少ないため、漬物やサラダなど生でもおいしくいただくことができます。

★葉の部分→抗酸化作用のあるβ-カロテン・ビタミンC
造血のビタミンである葉酸や鉄
骨粗しょう症予防のカルシウム・ビタミンK などが豊富。



★白い根の部分→でんぷんの分解酵素であるジアスターゼが豊富。
生のままで食べることにより胸焼けや胃もたれの予防に効果的です。また煮物など加熱していただくことで、胃を温め冷えから起こる腹痛予防にも。

根の部分よりも、葉の部分に栄養があります。葉は捨てずに調理しましょう！



調理のコツと保存方法



かぶはアクが少ないため、加熱調理で下茹での必要はありません。根の外側は筋が多いため、煮物にする場合は少し厚めに皮を剥くとよいでしょう。ただし火が通りやすいので、煮崩れに注意しましょう。

また、かぶに含まれる栄養素は熱に弱いものが多いため、生でいただく料理もおススメします。

かぶの保存は葉と根を切り離すことがポイントです。葉付きのまま保存すると根の栄養が葉に移行し、また水分も蒸発しやすく、しなびやすくなります。葉と根を切り離し、新聞紙などに包み冷蔵庫で保存しましょう。





かぶを使った簡単お手軽レシピ♪



<かぶのπειとろスープ> 軟らかく お子様やお年寄りにもおススメ♪

1人前 122kcal たんぱく質9.9g 脂質4.7g 炭水化物9.1g カリウム410mg

β-カロテン410μg ビタミンC 21 mg 食物繊維 1.7g 塩分 1.2g

<材料 3人分>

- | | | | | | |
|-------|------|-----------|-------|------|------|
| ・かぶ | 3個 | ・鶏挽肉 | 120g | ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・生姜 | ひとかけ | ・万能ねぎ | 20g | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1 | ・水 | 500cc | ・ラー油 | お好み |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | ・鶏がらスープの素 | 小さじ2 | | |

(作り方)

- ① かぶは葉を切り落として皮をむき、8等分のくし切りにし、生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② なべにごま油をひき、生姜を香りが出るまで炒め、鶏挽肉を中火で色が変わるまでほぐしながら炒める。
- ③ かぶ・水・鶏がらスープの素を入れ沸騰したら弱火で10分ほど煮込む。
- ④ みりん・しょうゆで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に注ぎ、万能ねぎと、ラー油をお好みで加えていただく。



★ かぶはとても火が通りやすく、煮崩れるため注意して煮込んでください。

★ かぶの葉や溶き卵を入れてボリュームアップしても good!

<かぶのあっさり甘酢あえ> お酢とレモンでさっぱりと美味しく減塩♪

1人前 44kcal たんぱく質0.8g 脂質0.2g 炭水化物5.5g カリウム235mg

β-カロテン423μg ビタミンC 37 mg 食物繊維 2.0g 塩分 0.5g

<材料 3人分>

- ・かぶ 2個
- ・塩 ひとつまみ
- ・レモン 1/4個

作り置き甘酢

- 酢 150cc
- 砂糖 大さじ4
- 塩 小さじ1/2

(作り方)

- ① 作り置き甘酢の材料を鍋に入れて温め混ぜ合わせる。小瓶などに入れて冷蔵庫で保管する。
- ② かぶは皮をむいて半月切り、葉の部分は長さ2~3cmに切る。ビニール袋に入れて塩を混ぜ入れ10分置く。
- ③ ②から水が出たらサッと水洗いして、キッチンペーパーで水気を軽く取る。
- ④ ボウルに③のかぶと、いちょう切りにしたレモンを入れて作り置き甘酢大さじ2を混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて冷やしていただく。



★ 作り置き甘酢は、酢の物などに便利に利用できます。