

今月の食材

## 白菜



今月のレシピ

### 巻き白菜べっ甲あん

#### 材料 (2人分)

白菜……………	1枚	いんげん……………	2本
白身魚のすり身……………	150g	赤ピーマン・黄ピーマン……………	適宜
卵黄……………	1個	カキ……………	2個
サラダ油……………	小さじ2	白ねぎ……………	適宜
とろろ芋……………	大さじ½	わさび……………	少々
【べっ甲あん①】			
昆布だし……………	360ml	酒・みりん……………	各大さじ½
薄口・濃口しょうゆ……………	各大さじ1	塩……………	少々
【べっ甲あん②】			
吉野ぐず……………	10g	水……………	30ml

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー……………	284kcal	タンパク質……………	20.3g
脂肪……………	15.3g		

### 作り方

- 白菜といんげんをゆでて氷水で冷やし、水切りする。
- カキをさっとゆでてザルにあげる。
- 卵黄に少しずつサラダ油を加え、よく混ぜてマヨネーズ状にする。
- 白身魚のすり身に③ととろろ芋を合わせて混ぜる。
- 巻きすに白菜を敷き、④を伸ばして広げた上にカキ、いんげん、細切りにしたピーマンを並べて巻き、蒸し器で約25分蒸す。
- べっ甲あんの材料①を鍋に入れ沸騰したら、よく混ぜ合わせた②を加えとろみをつける。
- 蒸しあがった巻き白菜を切り、皿に盛り、⑥のあんを流し入れて白髪ねぎとわさびを添える。

### 栄養士チェック

白菜の主成分は水分で糖質の少ない低カロリーな食材ですが、いろいろな栄養素を含んでいます。特に風邪予防に効果的なビタミンC、利尿作用のあるカリウム、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCやカリウムは水に溶けやすい性質なので汁ごと食べると栄養素を効果的に摂取できます。



きよみず  
伊藤 優さん

### レシピ紹介者

地元の新鮮な魚介類を主に使った和食を提供しています。肉や魚の食材を新鮮な野菜が引き立て、相乗効果でこの地ならではの料理が仕上がります。

魚のすり身は、スーパーなどにもありますが手に入りにくいときは、かまぼこ屋さんで分けてもらいましょう。

鍋、和え物、漬物など日本の食卓に欠かせない野菜ともいえる白菜ですが、明治時代に中国からやってきた比較的新しい野菜です。日清戦争や日露戦争に行った兵士が持ち帰って栽培が始まったという説があります。中国では大根、豆腐と合わせて「養生三宝」と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力の向上に効果的と考えられます。

丸ごと新聞紙に包むなどして保存すればひと月ほど持ちますが、最近では食べきりサイズのミニ白菜が人気です。また、中の葉が鮮やかなオレンジの白菜はサラダ向きです。しゃきしゃきした食感を楽しんでください。



### 野菜ソムリエのひとこと

切り口や葉がみずみずしく、巻きがしっかりしていてずっしり重いものが良質です。

カットしてあるものは、断面が盛り上がっていないもの、芯の高さが高すぎないものを選びましょう。



ジュニア野菜ソムリエ  
黒田貴子さん

### 食育ワンポイントチェック

#### 野菜を一日350g食べよう!

日本人の一日の野菜摂取量の目安は350gですが、実際は平均270g程しか取れていない状況です。「野菜をたくさんとるのは難しい…」と感じるときは、鍋物を活用すると手軽に食べられます。最近は大根やカレー鍋など種類も豊富です。白菜と共いろいろな野菜の栄養を丸ごと味わいましょう。