

今月の食材

## キャベツ



### 今月のレシピ 若鶏と春キャベツのガーリックライス

#### 材料 (3~4人分)

水	720ml	チキンコンソメ	20g
塩 (炊飯用)	5g	オリーブオイル	21g
ニンニク(スライス)	13g (2~3片)	米 (水洗いしない)	3合
鶏もも肉	350g	キャベツ	180g (小玉1 / 2個)
塩・こしょう	少々	キノコ (シメジまたはマイタケ)	50g

#### 栄養価 (1人分あたり)

エネルギー	652kcal	タンパク質	23.4g
脂肪	18.7g		

### 作り方

- 炊飯器に水、チキンコンソメ、塩を入れておく。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中弱火で加熱し、ニンニクが色付いたら米を入れて炒める。
- 米がうっすらと透き通るまでになったら、①の炊飯器へ入れて軽くまぜ、すぐに炊く。
- 鶏肉は肉の厚みを均一に約2.5cm角、キャベツは約2cm角に切り、キノコは石づきを取ってバラしておく。
- ③が炊き上がる少し前になったら、フライパンに少量のサラダ油をしき、少し強めに塩・コショウした鶏肉を中弱火でじっくりと焼く。鶏肉が7割程度焼けたら、キャベツとキノコを入れて炒める。
- 炊き上がった③に⑤を軽く混ぜ合わせると完成。

※お好みで、刻みネギ、ニンニクチップ、トマト等をふってください。

### 栄養士チェック

キャベツに含まれるビタミンUには、消化を助け、胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善に役立ちます。またビタミンCが豊富で、美肌、疲労回復、風邪予防に効果があります。特に芯に近い部分に多く含まれていますので、芯も残さず使うようにしましょう。



うしろのしょうめんだ〜れ  
大澤さんと  
スタッフの皆さん

### レシピ紹介者

地元で採れたものをおいしく調理し、地元の人たちに楽しんでもらえるようなお店づくりを家族みんなだめざしています。キャベツは一年中ありますが、みずみずしく色鮮やかな春キャベツはこの時期だけ。さっと炒めるだけで量が減るのでたっぷり使いましょう。

キャベツは世界中で最も広く分布する野菜といわれています。古代ギリシャでは薬草として、ローマでは保健食品として用いられました。また、ヨーロッパでは、赤ちゃんを運んでくるといわれたり、恋占いに使われたりと親しみのある不思議な野菜です。春真っ只中のこの時期、売り場には水分が多くてふんわりした春キャベツと、葉がしっかりと巻いていて重量感のある冬キャベツが並びます。葉のやわらかい春キャベツはサラダや和え物などがおすすめです。

冬キャベツは加熱すると甘みが出るので、煮込み料理などに適しています。一般のキャベツに比べ、4倍のビタミンCを含む芽キャベツや、結球しない芽キャベツのプチヴェールも栄養価が高いので、食卓に取り入れてはいかがでしょうか。



右：春キャベツ (春玉)  
左：冬キャベツ (寒玉)  
前：プチヴェール

### 野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ 行元将代さん

千切りキャベツを水にさらすと切り口から水を吸ってパリッとした食感が楽しめますが、さらしすぎるとビタミンCが流れ出るので短時間にしましょう。カットしたものを買うときは、芯が高くなりすぎていないものを選び、しっかりラップして冷蔵庫にいられます。

### 食育ワンポイントチェック

#### 食物繊維でおなかもからだもすっきり

キャベツは食物繊維を多く含む食材です。食物繊維を取ると、便通が良くなるだけでなく、食後の糖分の急激な上昇を抑えたり、胆汁酸やコレステロールを体外に排泄する効果があるといわれています。生活習慣病の予防のためにも、一日350gを目標に野菜を食べましょう。