

ふるさと産品通信

今日の食材

キャベツ



今日のレシピ 春キャベツとちりめんじゃこのスパゲティーニ

素材・分量 (1人前)

塩	お湯の1%	パスタ	80g
にんにく	大1カケ	鷹の爪	1本
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2		
ちりめんじゃこ	大さじ1	醤油(しょうゆ)	小さじ2
春キャベツ	70g(大1枚程度)	黒コショウ	適量

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー	388kcal	タンパク質	7.4g
脂肪	27.0g	塩分	3.6g

- 作り方**
- ① たっぶりのお湯を沸かし、お湯の1%の重さの塩を入れてパスタを茹でる。
 - ② にんにくの芽をとりスライスしたもの、鷹の爪を半分に割って種を取ったものとオリーブオイルを、冷めたフライパンに入れて弱火にかける。
 - ③ にんにくが色づいてきたら、弱火のままちりめんじゃこを入れ、きつね色になったら醤油を加え、すぐにパスタの茹で汁を少し入れて色止めする。
 - ④ パスタ茹で上がり1分前に食べやすい大きさにちぎったキャベツを入れて茹でる。
 - ⑤ パスタが茹で上がったら湯を切り、③に春キャベツごと入れて和える。
 - ⑥ ⑤を盛り付け、黒コショウ、オリーブオイル(分量外)をお好みでかけて完成。
- ※パスタは製造業者が指定している時間を目安にお好みで茹でてください。

栄養士チェック

栄養素としては、ビタミンCが豊富に含まれ大きい葉1枚で1日の必要量の70%を摂取することができます。また、キャベジンと呼ばれるビタミンUも含まれ、抗潰瘍作用があり、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の予防や治療に効果があります。



Quattro Stagioni 高橋昌章さん

レシピ紹介者

地元食材の中でも納得のいくものにこだわって、西条にある店だからこそ出せる味をめざしています。今年の春キャベツは例年にない寒さを経験しているため、柔らかい食感に加えて甘みの強いものになっています。いろいろな料理に使って楽しみ味わってほしいです。

キャベツは古代ギリシャ・ローマ人も食用とした最古の野菜のひとつであり、世界で最もポピュラーな葉菜です。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代。長く「甘藍」と呼ばれ、キャベツと呼ばれるようになったのは戦後からです。ちなみにキャベツという名はラテン語の *caput* (頭) に由来しています。キャベツには変種も多く、カリフラワー、ブロッコリー、コールラビ、ケールなどもキャベツの仲間です。キャベツは種をまく時期によって、春まき型、夏まき型、秋まき型の



作付面積: 53ha (県内第1位)
収穫量: 1,460t (県内第1位)
参考: 平成17年愛媛農林水産統計年報

3グループに分かれ、1年中出回っていますが、季節ごとに品種が違い、それぞれに特徴があるので利用法も異なります。これから出回る春キャベツは葉が柔らかくて甘みがあるため、生で食べるのがオススメです。

食育ワンポイントチェック

野菜をたくさん食べて食物繊維をとりましょう。

野菜にはビタミン、ミネラルのほかに食物繊維が多く含まれています。食物繊維とは、人間の消化酵素では分解できない成分のことで、コレステロールが腸に吸収されるのを抑えたり、血糖値の上昇をゆるやかにして高脂血症、糖尿病の予防に役立ちます。また、便通がよくなり、大腸がんの予防につながります。野菜によって含まれている食物繊維の種類・性質が違うので、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

野菜は、加熱した方がかさが減って多く食べられるので、炒め物、おひたし、和え物、煮物、温野菜サラダなど調理方法を工夫してみましょう。



今回の食材は **裸麦** です。 問合せ: 市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490