

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



ハクサイ

栄養

約95パーセントが水分で、野菜の中でも低カロリー。ビタミンCのほか、高血圧予防を助けるカリウム、骨を丈夫にしてくれるカルシウムなどを含み、食物繊維も豊富。加熱すればかさが減るので、量を多く取ることができる。

体に良い食べ方

ビタミンCは熱に弱くて水に溶けやすい。そのため栄養とうまみを逃さないためにはサラダや漬物のほか、汁ごといただける鍋料理やスープがおすすめ。タンパク質を多く含む肉類や魚介類と組み合わせると、栄養のバランスが良くなる。

保存方法

1個丸ごと保存する場合は、新聞紙で包み立てた状態で冷暗所に置こう。野菜は畑に植わっていた時と同じ向きで保存すると長持ちするそう。カットしたものは芯を切り落とし、ラップで全体を包んで冷蔵庫へ。長期保存したいなら、ざく切りして固めにゆで、水気を切ってからラップに包んで冷凍を。

生産者の声

箕面市 稲垣恵一さん

取材協力:JA大阪北部

みずみずしく甘みのある早生(わせ)種の「タイニーシュシュ」、12月から3月上旬に収穫する「黄ごころ90」、3月頃に採れる「晩輝」という3種類のハクサイを栽培しています。ハクサイは夏に専用のトレイに種をまき、育った苗を畑に植え替えて大きくしていきます。暑い時期の作業になるので、特に水の管理や害虫、病気には注意が必要です。昨年は夏に雨が少なく、秋口に長雨が続いたので水の管理が大変でしたが、良いものができたと自負しています。

ハクサイは朝市で販売するほか、箕面市の学校給食用にも出荷しています。購入された方が喜んでいたり、完売するのを見たりすると、やっぱりうれしいですね。これからも期待してくださる方々のために、おいしい野菜づくりに力を入れていきます。

良いハクサイの選び方

ハクサイは外葉より中の葉の方がおいしいので、芯の部分が詰まっているものを選ぶようにしましょう。先まで葉の巻きが硬く締まっており、持った時にずっしり重たいものが良品。重いのは中身がしっかり詰まっている証拠です。



レシピ

ハクサイを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ提供:ABC Cooking Studio

梅しそさっぱり棒餃子

材料 (2人前)	ハクサイ……………80g	A	豚肉(挽き肉)………80g
	塩……………少々		青ジソ……………2枚
	餃子の皮……………8枚		梅干し……………大1個
	水……………60cc		水……………小さじ2
	サラダ油……………小さじ2		ごま油……………小さじ1

- 作り方
- ①ハクサイをみじん切りにし、塩を加えてよくもみ、水気を絞る。
 - ②青ジソは軸を除いて粗みじん切りに、梅干しは種を除き包丁で叩く。
 - ③ハクサイにAを加えて、均一になるまでこねる。

コツ 材料を全てビニール袋に入れてこねると手が汚れず、時短にもなります。

- ④餃子の皮は4枚ずつ重ね、めん棒で長さ12センチ程度の楕円形になるよう伸ばす。
- ⑤皮を1枚ずつ広げて③を中央に横長にのせる。皮の周りに水を付け三つ折にし、包み口をしっかり止める。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて熱し、包み口を上にして餃子を並べる。中～強火で1分以上加熱し、焼き色を付ける。
- ⑦水を加え、すぐにふたをして中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑧皮が透明になり火がしっかり通ったら、ふたを取り水気を飛ばす。
- ⑨仕上げにごま油を鍋の縁から回し入れて焼き上げれば出来上がり。



和風クラムチャウダー

材料 (2人前)	A	アサリ……………8個	白みそ……………大さじ1
		厚揚げ(短冊切り)……40g	調製豆乳……………100cc
		ハクサイ(短冊切り)……40g	青ネギ(小口切り)……適量
		だし汁……………200cc	

- 作り方
- ①下準備として、アサリは海水程度の塩水(濃度約3%、分量外)の中に入れ、約3～4時間ふたをして冷暗所に置き、砂出しをする。その後、流水の下でこすり洗いして殻の汚れを落とし、水気を切っておく。
 - ②鍋にAを入れ強火で加熱する。沸騰したら弱火にし、アサリの口が開き、ハクサイに火が通るまで約5分加熱し、火を止める。
 - ③白みそを②に入れて溶かし、調製豆乳を加えて温める。
 - ④器に盛り付け、青ネギを散らして出来上がり。

先生からのワンポイント



餃子を作る時は、塩もみしたハクサイの水気をしっかり絞ることでパリッとした餃子に仕上がります。また、クラムチャウダーに入れる厚揚げは油が出やすいものもあるので、事前に油抜きするとよりおいしく召し上がれます。ABC Cooking Studio 勇田早織先生

