

旬の食材・レシピをご紹介します

# 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、野菜のプロに聞いたお話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)

## キャベツ

### 栄養

抗酸化作用\*があり、免疫力を高める働きを持つビタミンCが豊富。キャベツから発見され「キャベジン」と呼ばれるビタミンUは胃腸を守る働きに優れ、β-カロテンやビタミンK、カルシウム、葉酸も多く含む。

\*細胞を傷つけ、体内を酸化(老化)させる活性酸素を抑える働き。

### 体に良い食べ方

長時間加熱するとビタミンCやUが溶け出すため、生のままか軽く火を通す程度に。スープの具材として使用するのも◎。脂溶性のビタミンKやβ-カロテンの吸収率を高めるには、野菜炒めなど油と一緒に調理するのが効果的。

### 保存方法

1個丸ごと保存する場合は、芯を繰り抜いて湿らせたペーパータオルなどを詰め、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。冷凍する場合は、8分の1程度の大きさに芯ごとカットしてラップに包んでから保存袋に。千切りやざく切りなど、調理しやすい大きさにカットしておくとそのまま使えて便利。



## 「富田林市農業公園 サバーファーム」でお聞きしました！

元々みかんの栽培が盛んだった丘陵地を利用して、様々な種類の野菜や果物を育てています。キャベツは通年で4~5種類の品種を収穫時期に合わせて選定し、栽培しています。最も大変なのは除草作業と害虫対策です。春先はモンシロチョウを見かけたら、すぐに薄くて柔らかい布をかぶせるなどしてキャベツを守ります。少しでも対応が遅れると、青虫があつという間に葉を食べてしまってレース状になってしまいます。毎日葉に虫が付いていないか、病気になっていないかを念入りにチェックし、収穫まで見守ります。キャベツは年中出回っていますが、一般的な旬は春と冬。4~5月頃に収穫される“春キャベツ”は、柔らかい葉の瑞々しさと甘みが特徴。ぜひ生でそのままの味を楽しんでいただきたいですね。調理する際は、なるべく火を通し過ぎないのがポイントです。

### 良いキャベツの選び方

春キャベツは葉がふわっと巻いて柔らかいものを、それ以外の時期は、葉がぎっしり詰まっていて重いものを選びましょう。また、葉の緑が濃くて艶があるものが良いキャベツです。

### ●富田林市農業公園 サバーファーム

四季折々の自然の美しさや恵みを満喫できる体験型のスポット。キャベツ・ピーマンの植え付け体験やいちご狩り、ぶどう狩りなどを季節に応じて実施。採れたての野菜が味わえるレストランやバーベキューハウス、農産物直売所も併設。



取材協力：富田林市農業公園 サバーファーム  
副理事長 本間康弘さん

## レシピ

キャベツを使った家庭料理のレシピをご紹介します!

レシピ協力:ベターホーム協会

# キャベツと スナップエンドウの 梅じゃこ和え

### 材 料

キャベツ……2枚(120g)    A { 梅干し(粗みじん)……1/2個分  
スナップエンドウ……2本    { みりん……………小さじ1  
ちりめんじゃこ……………5g

(2人前)

### 作 り 方

- 1 キャベツは1~2分ゆでる。スナップエンドウは筋をとり、同じ湯で約1分ゆでる。
- 2 キャベツの軸は包丁でそいで薄切りに、葉は2センチ幅・4センチ長さに切る。スナップエンドウは縦半分に割く。
- 3 ボールにAを入れて混ぜ、キャベツ、ちりめんじゃこを加えて和える。

**コツ** キャベツが少し温かいうちに和えると、味が全体によくなじみます。



4 器に3を盛り、スナップエンドウのをせて出来上がり。

**コツ** 梅の酸味とじゃこの塩味がキャベツの甘みを引き立たせます。キャベツとスナップエンドウは、食感が残るようにサツとゆでましょう。

# キャベツとアサリの酒蒸し

### 材 料

キャベツ……………1/3個(約300g)    万能ネギ……………2本  
アサリ(殻つき・砂抜き済み)……200g    酒……………大さじ3  
長イモ……………100g

(2人前)

### 作 り 方

- 1 キャベツは芯を残したまま4~5センチ幅のくし形に切る。長イモは皮をむき、7~8ミリ厚さの輪切りにする。ネギは小口切りにする。
- 2 アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、水気を切る。



3 フライパンにキャベツと長イモを並べ、酒を全体に回しかけ、ふたをして弱火で約5分蒸し煮にする。アサリを加え、ふたをして5~6分、アサリの殻が開くまで蒸す。

**アレンジ** 酒を白ワインに変え、ニンニクスライスを加えると、洋風になります。

4 3を器に盛り、ネギを散らして出来上がり。

**アドバイス** フライパンで蒸し煮にすることで、素材のもつうま味を生かしたシンプルな味わいに。ビタミンCが溶け出しているため、スープごといただきます。

## 先生からのワンポイント

キャベツは淡白な味わいなので、和洋中どの料理にもよく合います。抗酸化作用のあるビタミンCや胃腸を丈夫にする働きがあるビタミンUが豊富です。

ベターホームのお料理教室  
梅田教室 石垣典子先生

