

アップル すこやか通信

かぶ

かぶは、日本では奈良時代から食されている歴史ある野菜です。春の七草の一つ「すずな」として知られていますが、旬は3月から5月の春と、10月から11月の秋の2回あり、秋かぶは甘みが強いのが特徴です。

丸みのある根は、消化を助ける酵素が豊富に含まれ、食べ過ぎによる胃もたれや、体を温めて冷えによる腹痛によい食材として古くから活用されてきました。緑色の葉はビタミンC、カルシウム、葉酸、β-カロテンを多く含み、栄養価が高いので一緒にいただきましょう。保存するときは、根と葉を切り分けることで、根の水分や栄養が葉に吸い取られるのを防ぐことができます。



かぶの栄養

- ジアスターゼ**：デンプン分解酵素。消化を促進し、胃腸の働きを整える。
- ビタミンC**：抗酸化作用。軟骨を構成するコラーゲンの生成に関与する。
- カルシウム**：骨や歯の構成成分。刺激に対する神経の高ぶりを沈める働きがある。

かぶなどの
体を温める食材で
冬に備えよう！



鮭に含まれるビタミンDで、
カルシウムの吸収率UP！

まるごと かぶと鮭のポトフ風



栄養価（1人分）

エネルギー：95 kcal 脂 質：3.2 g
たんぱく質：10 g 塩 分：1.0 g

材料（2人分）

かぶ	小2個（170 g）	水	300 mL
かぶの葉	15 g	コンソメ	1個（4 g）
鮭	1切れ（80 g）	バター	3 g
塩・コショウ	少々	小麦粉	小さじ1/2
酒	小さじ1	粗挽きコショウ	少々

作り方

- ① 鮭は塩、コショウをして、酒をふりラップをかけレンジ（600w）で1分30秒加熱し、骨を除きほぐしておく。かぶは茎を少し残し、葉は切り落とし、細かく刻んでおく。皮をむいて茎から1cmの所で切り、真ん中をスプーンでくり抜き、くり抜いた中身は細かく切る。
- ② 水、コンソメ、①のかぶを鍋に入れ蓋をし、柔らかくなるまで中火で15分ほど煮る。煮えたら、くり抜いたかぶを器に盛りつける。
- ③ くり抜いたかぶの中身と残った汁に、鮭とかぶの葉を入れてひと煮立ちしたら、バターと小麦粉を加えとろみをつける。
- ④ ③を②のくり抜いたかぶに詰めて、残りはまわりに飾ります。粗挽きコショウをふり、できあがり。