

アップル すこやか通信

キャベツ

キャベツは季節に合わせた品種が作られ、現在は1年中出荷され、季節ごとに味や性質が変化するのが特徴です。春は葉がやわらかく巻きがゆるやかな春キャベツ、夏から秋にかけては巻きが強く歯ごたえの良い夏秋キャベツ、冬は巻きがギュッと締まり内部が白色の甘い冬キャベツがあります。あくがなく優しい甘さをもつことから、どのような料理にも応用しやすい食材です。

キャベツは胃の働きを助けるので、もともと胃腸の弱い人は常食として取り入れたいもの。また、胃もたれや胃痛時には温かいスープとして、食欲がない時にはおかゆやうどんに加えてもよいでしょう。



春キャベツの選び方

芯の切り口が小さめのもの、巻きがゆるいもの、葉が鮮やかなグリーンで全体にハリ、ツヤのあるものがおすすめ。春キャベツは葉がやわらかいのでしおれやすく、できるだけ早く使いきるのがポイント。切り口から傷みやすくなるので必要な分だけ葉をはがして使いましょう。



春キャベツと 豚肉の蒸し煮

たっぷり
胡麻酢
だれ

材料（2人分）

キャベツ …… 5枚（300g）
赤大根 …… 4cm程度（100g）
*なければ大根やカブでも可
豚肉薄切り … 6切れ（150g）
酒 …… 小さじ1
片栗粉 …… 小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ
水 …… 400mL

【たれ】

黒すりゴマ …… 大さじ1
しそ …… 1~2枚
穀物酢 …… 大さじ2
めんつゆ …… 大さじ2
ラー油 …… 2~3滴

栄養価（1人分）

エネルギー：303Kcal
たんぱく質：19.2g
脂質：19.7g
食物繊維：5.4g
塩分：1.2g

作り方

- ① キャベツは1枚ずつはがして洗い、ラップに包んでレンジ（600W）で1分程度加熱する。赤大根はラップに包み、レンジで2分程度加熱する。
- ② 豚肉に酒を軽くもみこみ、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、キャベツ、豚肉の順に重ねて入れ、層を作り、最後に中央に赤大根を置き、キャベツで蓋をする。
- ④ 具が7分目位までかぶるように水を加え、塩を振り、中火で沸騰するまで加熱し、その後は火を弱めて蓋をし、20分程度煮込む。
- ⑤ 煮えたら食べやすい大きさに切り、お好みでたれにつけて食べる。

【たれ】

材料をボールに入れて混ぜ合わせ、千切りにしたしそを加える。