

# アップル

# すこやか通信

## かぶ

かぶの旬は春と秋冬の2回あり、今が旬の「春かぶ」はみずみずしくやわらかいのが特徴です。

かぶの根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類され、両方の効能が期待できる野菜です。

かぶの根にはビタミンCや消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。

アミラーゼは消化吸収を助け、胸やけや食べ過ぎなどの不快感を解消する働きがあります。

かぶの葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維などを多く含みます。



### 【かぶの豆知識】

かぶには、解毒や消炎作用があるので、昔は虫刺されにかぶのすりおろしを塗っていました。また、かぶの汁を飲めば、吹き出物や腫れ物、喉の痛みの改善効果も期待できます。

### 【かぶの保存方法】

かぶはそのままにしておくと、葉が水分を吸ってしまい、根の部分がスカスカになってしまいます。購入後は、葉と根を切り離し、それぞれキッチンペーパーなどで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



### 栄養学的ポイント

ビタミンCやアミラーゼは熱に弱いため、生で食べるのがおすすめです。やわらかい春かぶの歯触りを楽しみましょう。



### 材料（2人分）

かぶ .....	中2個	ポン酢 .....	小さじ2
かぶの葉 .....	1個分	ごま油 .....	小さじ2
塩 .....	少々 (0.5g)	白ごま .....	適量
ツナ缶 (オイル不使用) ...	1缶 (80g)		

### 作り方

- ① かぶは皮をむき薄くスライスし、塩をふりかけて塩もみする。葉の部分は3cmくらいに切り、レンジで1分加熱する。
- ② ボウルに汁気をよく切ったツナ缶、ポン酢、ごま油を和えておく。
- ③ 塩でかぶがしんなりとしてきたら、水気をよく絞る。
- ④ ②に③とかぶの葉を和え、器に盛りつけたら、白ごまをふりかけてできあがり。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	: 68 kcal
たんぱく質	: 7.5 g
脂質	: 2.5 g
炭水化物	: 4.4 g
食塩相当量	: 0.8 g