

朝夕はめっきり冷え込んできております。野菜達も温度差に耐え豊富な栄養分を蓄えて、私たちのもとへ届きます。

寒くなると手軽に作れる鍋料理の出番ですね。今回は旬の「白菜」、「しろ菜」の違いに着目しました。似ていると思った方は多いのではないのでしょうか？ひと言で言うと「巻いているのが白菜、巻いていないのがしろ菜」という感じだそうです。

## \* 白菜 \* \* \* \* \*



アブラナ科の越年草。晩秋から冬の代表的な野菜。葉にシワがあり、密に重なりあい、95%が水分でできています。残り5%にビタミンC、カルシウム、マグネシウム、体内の余分な塩分を排出するカリウムなどのミネラルが含まれています。

## \* しろ菜 \* \* \* \* \*

アブラナ科のつけ菜の仲間、不結球ハクサイ類、巻かない白菜です。しろ菜は白菜と漬け菜を品種改良されたものです。アクやクセが少なく、あっさりとした食味が特徴でどんな調味料にも合い、煮もの、おひたし、ごま和え、浅漬け、炒め物など多彩に利用されています。



どちらも効能として、高血圧予防、便秘、がん予防、シミ、ソバカス予防があります。鍋物等においしく取り入れて寒い季節を健康に乗り切りましょう。

## 旬の野菜のレシピ

### ■ 白菜の味噌煮

<材料>白菜 500g 長ネギ 300g

ごま油大さじ 2 酒大さじ 2 味噌 30g

・ 溶きクズ

片栗粉大さじ 1/2 水 1/4 カップ

<作り方>

5 mmの千切りにした白菜と小口切りのネギを、ごま油を熱した鍋に入れ、弱火で30分くらい形がなくなるまで煮る。酒、味噌で味をつけて、水溶き片栗でとろみをつける。



○ひたすらコトコト煮込んだ、とろける美味しさを楽しんでください。野菜あんかけ、クレープに、中華饅頭の中味に、パン、ごはんにも合います。

### ■ 白菜と春雨のツナサラダ

<材料と作り方>

白菜 1/8 は千切りし、ラップをかけレンジ 600Wで3分。人参 1/2 本は千切りして塩揉みし、絞る。きゅうり 1本は小口切りにし、塩揉みして絞る。

春雨 30g、マヨネーズ大さじ3、酢大さじ1、真塩小さじ1/2、胡椒適量、まぐろ油漬缶 1缶 全て混ぜ合わせます。

