



日差しがずいぶん春めいてきました。

「畑の便り」の野菜も充実し、この時期だけしか収穫できない「葉玉ねぎ」等も入って、春らしさが感じられますね。

「畑の便り」の野菜は、化学肥料や化学合成農薬を使用せず、土の中のミネラルもしっかり吸収して大きくなった栄養価の高い旬の野菜です。大地の恵みをおいしく食べてしっかり吸収し、健康に過ごしましょう！

今回はキャベツについて。

キャベツには、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされるビタミンCや、ビタミンK、ビタミンUなどが豊富に含まれています。ビタミンUはキャベジンともよばれ、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。

冬を中心に収穫される、しっかりとした巻きのキャベツは、煮物や炒め物など加熱して甘みを凝縮して食べるのがおススメ。加熱することでかさが減り、たくさん食べられますね。一方、巻きが緩くて、葉の柔らかい春キャベツは、サラダや即席漬けなど生食に向いています。ビタミンCは水溶性なので、千切りを水にさらす場合も、早めに水を切るようにするといいですね。





## 旬の野菜のレシピ

### ■ キャベツシュウマイ



#### <材料 4人分>

- ・キャベツ 1/4 個
- ・豚ミンチ 300g
- ・玉ねぎ 小1 個
- ・片栗粉 小さじ2

しょうがや、  
刻み青ネギを  
加えても  
good !

- ☆真塩 小さじ1/2、醤油 小さじ2、  
素精糖 小さじ2、ごま油 小さじ1

#### <作り方>

- ① キャベツを千切りにしてレンジで3分ほど加熱しておく。
- ② 豚ミンチとみじん切りにした玉ねぎに、片栗粉と☆(調味料)を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を16等分して丸めて、①のキャベツを貼り付け手で握ってなじませる。
- ④ フライパンに③を並べ入れ、水カップ1/2を回し入れる。蓋をして中火にかけ、煮立ってから10分程度蒸す。
- ⑤ 器に盛り、練りがらしと醤油またはポン酢を添えて出来上がり。

### ■ キャベツの胡麻味噌和え

#### <材料>

- ・キャベツの葉 2枚ほど
- ・万能うま味噌 大さじ1とごまだれ 大さじ1/2
- ・白ごま…適宜

#### <作り方>

- ① キャベツの葉をさっとゆでる。
- ② 水で冷やしたあと、千切りにして水けを絞る。
- ③ 万能うま味噌をゴマダレで和え、白ごまを加えて出来上がり。

硬めの外葉も  
無駄なくおいしく  
食べられますよ(^^)

