

最高気温、最低気温の差が大きい日、
小さい日・・・こんなに日々の気温が変わると
自律神経も大変！そんな季節の変わり目の
不安定な時こそ、しっかり栄養と睡眠をとり、
免疫力を下げないように気を付けたいですね。



今回は冬に美味しくなり、体に優しい野菜「かぶ」を取り上げます。

かぶは「春の七草」に出てくる「すずな」のこと。『おおきなかぶ』
(ロシアの民話)の絵本でもおなじみですね。しかし原産地は中
東やヨーロッパの方だと言われており、日本には弥生時代にや
ってきたと考えられています。

大根と似ているかぶ。でも食べている部分は違います。かぶ
は胚軸(地下茎)、大根は胚軸と根の両方を食べています。白い
部分は淡色野菜ですが、緑の葉はカロテンたっぷりの緑黄色野
菜。カロテンの他にも糖質の代謝に効果的と言われているビタミ
ンB1、B2に加え、風邪の予防や美肌効果を促すビタミンCも豊
富に含まれています。ビタミンCはかぶ一束で、ほうれん草一束
に匹敵します。栄養価が高い葉も捨てずにいただきたいですね。

家に届いたら、我が家では葉は硬めに塩ゆでて大きめにざ
っくり切って、小分けにして冷凍。白い部分は皮ごと使いやすい
大きさに切って保存袋に入れて冷凍。いずれもそのままお味噌
汁やスープの具にしています。時短にもなります。時間がない時
は水分が抜けやすくなるのですぐに葉を切り落とすことをお勧め
します。

旬の野菜のレシピ

■ かぶの天ぷら(ビオサポレシピより)

<材料>

- ・かぶの実…2個(160g)
- ・真塩…少々
- ・なたね油(揚げ油)…適量

★天ぷら粉…1/4カップ

★水…大さじ3



<作り方>

- ① かぶは皮はむかずに実の部分を6等分に切り、天ぷら粉(分量外)少々をまぶす。
- ② ボウルに★を入れ混ぜ、①を入れて全体に衣をつけ、中温に熱したなたね油で3分ほど揚げる。器に盛り、真塩を添える。

■ かぶの葉 超!簡単漬け(ビオサポレシピより)

<材料>

- ・かぶの葉…1わ分(約200g)
- ・丸大豆醤油…大さじ2
- ・みりん風醸造調味料…大さじ2



<作り方>

- ① かぶの葉は洗って3センチ長さに切る。水気は取る。サラダスピナーなどで水気を取ればなお可。
- ② ナイロン袋にかぶの葉を入れ醤油、みりん風醸造調味料を入れ、空気を抜きながら口をぐるぐるねじる。
- ③ ねじった口を結んで30分くらい経ったら食べられます♪

ビオサポーターからのレシピ提案