

都市生活 ビオサポ便り Vol.54 2020. 2

今年は暖冬か・・・と思いきや急に冷え込んだり、寒暖差に体がついていくのが大変ですね。こんな時こそ栄養たっぷり旬の野菜をバランスよく頂いて免疫力アップをはかりましょう！今回は「白菜」について紹介します。



■ビタミンC、食物繊維、カリウムがたっぷり

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く風邪予防や免疫力アップに効果的です。食物繊維も豊富で、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類も含まれています。

■白菜まるごと1個を丸ごと使うコツ

白菜まるごと1個が届いたら、まずは1/4個～1/2個をミルフィーユ鍋や水炊きなどお好みの鍋にして使います。残りは冷蔵庫で保存し、白菜餃子、クリーム煮、炒め物、あんかけ丼、スープ、漬け物などに幅広く使って食べきりましょう。

裏ページで紹介するピエンロー鍋は、白菜と乾しいたけのうまみが凝縮されて、驚くほどたくさんの量の白菜を食べられるのでオススメです。

■食べきれない場合は、真塩と昆布で簡単浅漬けに！

キレイに洗いざく切りにした白菜にまんべんなく真塩をふり、チャック付袋に刻んだ昆布と一緒に入れ、上から重しをして冷蔵庫で数時間おくと、シャキシャキで箸休めにぴったりの簡単浅漬けが完成です。



(冷蔵で2～3日保存可能です。)

白菜の重さに対して、真塩2%、昆布1%の割合です。

【例】白菜1/4株(約500グラム)に対して、真塩10g、昆布5g

旬の野菜のレシピ

■ピエンロー鍋

〈材料〉4人分

白菜	1/2 株
乾しいたけ	40g
豚バラスライス	400g
鶏もも肉	1 枚
はるさめ	60g
ごま油	大さじ 4
塩・国産一味唐辛子	適宜



〈作り方〉

1. 乾しいたけは多めの水で一晩もどし、一口大に切る（もどし汁はとっておく）。白菜は、根元の白い部分は1cm幅の細切り、葉の部分はざく切りにする。豚バラスライス、鶏もも肉は一口大に切る。はるさめは熱湯で2~3分ゆで、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にもどし汁、白菜の白い部分、しいたけを入れて火にかける。
3. 白菜がうっすら透き通るまで火が通ったら、鶏肉を加え、ごま油大さじ2を回しかけて10分ほど煮る。
4. 鍋の上に豚バラを広げて並べ、残りの白菜を山盛りに入れて、上から押さえるように蓋をして、弱火で白菜がクタクタになるまで約20分煮る。（水が足りなければ適宜足す。）
5. アクを取り除き、春雨、ゴマ油大さじ2を入れ5分ほど煮る。
6. 取り分けた後に、お好みで塩・一味唐辛子で味付けをして食べる。

浅漬けのレシピも
あります！

生活クラブのレシピサイト～ビオサポレシピ～にも、白菜を使ったたくさんのレシピが掲載されています。ぜひご活用ください！

