

過ごしやすい季節になりましたが、新型コロナウイルス感染者が増え、毎日感染者が何人なのか気になります。また不要不急の外出を自粛して、ストレスが溜まってきます。自宅にいる時間が多くなるので、ストレスをためないためにも自宅での過ごし方を工夫して、免疫力を高めましょう。

ストレスをためないことも免疫力を高めることには大切です。

免疫力は、年を取るにつれて低下します。

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をするのが大切ですが、そのほかにも、体を動かす、ストレスをためない、十分に休むことなどといったことも大切です。

今回はキャベツを紹介します。

春が近づくと食べたくなるのが『春キャベツ』

春キャベツの旬の時期は3月位～5月と言われ

ています。 旬の時期は、そのまま食べても

美味しいし、ちょっと手を加えることでいろいろな食べ方が楽しめます。



■ビタミンC・K・Uが豊富

キャベツの特筆すべきところは、胃の粘膜の再生や、胃潰瘍の治癒に効果があるビタミンUやビタミンKを豊富に含んでいるところです。また、ビタミンCの含有量も淡色野菜の中ではトップクラスという優秀さです。

キャベツから発見されたビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれており、胃腸薬としても知られています。胃腸の他にも、糖尿病や便秘、吹き出物、泌尿器系の疾患に薬効があるとされており、止血や痛み止めの効果も期待できると言われています。また、ガンの発生を抑える効果があるとも言われています。

旬の野菜のレシピ

■春キャベツの蒸し煮

〈材料〉4人分

春キャベツ 1個 (900g)
ベーコンブロック又はスライス 110g
(ブロックは拍子木切りにする)
真塩 小さじ1 こしょう 少々
粒入りマスタード 小さじ2
水 3カップ ローレル 1枚



〈作り方〉

1. キャベツは芯をつけたまま8等分のくし形に切って鍋に入れ、ベーコンと水・ローレルを加えて加熱する。
2. 煮立ったら真塩とこしょうを加え、ふたをして弱火にし、キャベツがやわらかくなるまで煮る。*火を通し過ぎない
3. 汁ごと器に盛り、マスタードを添える

■キャベツの醤油ごまドレッシングかけ

〈材料〉2人分

春キャベツ 大きめの葉2枚
焼き海苔 1/2枚 真塩(ましお) 少々
〈醤油ごまドレッシング〉 -
国産丸大豆醤油 大さじ1 すし酢 大さじ1
ごま油 大さじ1 ごま辛味オイル 少々



〈作り方〉

1. キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎり、器に盛り、真塩少々をふる。焼き海苔もぎっくりちぎってかける。
2. 醤油ごまドレッシングの調味料を順にかけ、キャベツとよく混ぜ合わせる
3. 10分くらい置いてドレッシングがなじみ、キャベツが少ししんなりしたら食べ頃♪

生活クラブのレシピサイト

