

いきいきクッキング(12月)

白菜

♥白菜が美味しい季節です。日本の白菜のルーツは松島湾♥



●●白菜の歴史、由来

原産地は中国北部で、野生の植物ではなく、蕪(かぶ)と漬け菜(つけな)類が自然と交雑して、栽培種としての白菜の原型ができたといわれています。日本には、明治8年の東京での博覧会に中国から出品されました。輸入種からの生育はできても、白菜の花から採った種からは、他の植物ができ、日本では生育しなかったそうです。

大正時代、伊達家養種園の沼倉吉兵衛氏が松島湾の浦戸諸島で種採りに成功し、大正11年、渡辺頼二氏により渡辺採種場が設立され、島民の方々の協力を得て多くの種が採れるようになりました。松島白菜・仙台白菜として全国へ出荷されています。



●●白菜の特徴

- ・西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。
- ・淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太くのびるため「白菜」と呼ばれるようになりました。
- ・やや甘い味はくせがなく、工夫次第で食卓の主役や脇役となり得る万能選手です。浅漬、鍋物、餃子の具、サラダ、スープ、炒め物など料理も幅があります。カロリー値が低いので、ダイエット食の1つとして注目されます。また大根、豆腐とともに「養生三宝」と言われ、精進料理に欠かせない食材です。

お鍋で簡単●簡単うまうま白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

●まるでお鍋の中にお花が咲いたみたい！見た目華やかだけど調理行程はとっても簡単です。

豚肉の旨味がトロトロの白菜に染み込んでいく！大量の白菜があつという間にペロリといけちゃいます。

≪材料:2人前≫

白菜(300g)	3~4枚
豚薄切りスライス	3~4枚
酒	大さじ3
小ねぎ	お好みで
ポン酢	お好みで
七味唐辛子	お好みで

≪作り方≫

- ①白菜と豚肉を交互に重ね、鍋の高さに切ります。
 - ②鍋に①を外側から中心に向かってきれいに並べます。
 - ③②に酒を加え、弱火にかけます。白菜がクタクタになり火が通ったら、細かく切った小ねぎを散らし完成です。
 - ③ お好みにより、ポン酢や七味唐辛子でいただきます。
- ☆白菜の水分量によって軟らかくなる前に水分がなくなりそうな時は、水又はお酒を加えるとしっとりできます。



【栄養価】 熱量 295kcal たんぱく質 9.2g 食塩 0.5~1.3g(ポン酢の使い方により塩分量は変わります)

レンジで簡単●白菜とツナのピリ辛和え

≪材料:2人前≫

白菜	大1枚
ツナ缶	1缶
ごま油	小さじ1/2
A 豆板醤	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2

≪作り方≫

- ①白菜は、1cm幅に切ります。耐熱ボールに入れて、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、水分を切る。
- ②Aの調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ③ツナ缶を入れて和え、全体がなじんだら皿に盛り付けて完成です。

【栄養価】 熱量 120kcal たんぱく質 8.0g 食塩 0.5g



フライパン一つで簡単 ●白菜と鮭のクリーム煮



《材料：2人前》

生鮭	2切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
白菜	400g	
しめじ	100g	
A	牛乳	200ml
	コンソメ顆粒	小さじ1
	塩	少々
	サラダ油	大さじ1/2

《作り方》

- ①白菜は、芯を取り除き一口大に切る。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておきます。
- ②鮭は3等分に切る。塩・こしょうをふり、小麦粉をまんべんなくまぶします。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を焼きます。
- ④両面に焼き色がついたら火からおろし、取り出します。
- ⑤同じフライパンに、白菜としめじを入れて、中火で炒めます。
- ⑥白菜がしんなりしたら、焼いた鮭を入れてAを加え、かき混ぜながら中火でひと煮立ちさせます。さらに、中火で3分ほど煮込み完成です。

【栄養価】 熱量 324kcal たんぱく質 8.0g 食塩 0.9g

もんで簡単 ●野菜たっぷりサラダ



《材料:10人前》

白菜	大 1/2 個 (100g)	
きゅうり	1本 (10g)	
人参	1本 (10g)	
大根	5cm (20g)	
玉ねぎ	1/2個 (10g)	
かいわれ大根	1パック (3g)	
A	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1 (1g)
	酢	大さじ3 (5g)

ミニトマト 人数分

《作り方》

- ① かいわれ大根・トマト以外は千切りにします。
- ② 白菜を千切りにし、塩ひとつまみでもむ。人参・大根・きゅうりを加えもみこみ、水気を切ります。
- ③ ②の野菜に、玉ねぎ・かいわれ大根を加えて、全体を混ぜ、Aの調味料を入れてさらに混ぜ合わせ、1/2 又は 1/4 に切ったミニトマトを飾りつけて完成です。

【栄養価】 熱量 42kcal たんぱく質 1.4g 食塩 0.1g

() 内は一人当たり分量です



管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス

鍋料理に欠かせない白菜の美味しい季節になりました。

1. 中国では、風邪予防のために白菜を食べるようです。ビタミンCやカルシウム・食物繊維が豊富です。
2. 軟らかく煮ることで、介護食にもおすすめの食材です。茎の部分は、そぎ切りにすると高齢の方も食べやすくなります。
3. 日本で品種改良された白菜は、冬の寒さに負けないように結球します。収穫して、洗わないで軽く天日干し、新聞紙に包むことで保存可能で春まで美味しく食べられます。畑で冬越しをするともっと旨味のある甘い美味しい白菜になります。春には菜の花も美味しいです。
4. 白菜の葉の黒い斑点「ゴマ症」をご存じですか。肥料の過剰摂取、収穫時期の遅れなど理由はさまざまですが、白菜のストレスによってできるもので、ポリフェノールが蓄積されたものです。体には害になりません。私たちが寒い季節、鍋を囲んでストレスをためないようにしたいものです。
5. 白菜は外葉を一枚一枚使いますので、食品ロスの少ない食品と言えます。