



いきいきクッキング (1月)



キャベツ

ちょこっと豆知識

- ✚ キャベツの原産地はヨーロッパの地中海、大西洋沿岸でギリシャ人ローマ人も食用とした世界最古の野菜の一つ。
- ✚ ルーツは青汁の材料のケールの葉が変化して結球したものが現在のキャベツ。
- ✚ 日本には江戸時代末期に入り、明治末から大正にかけて「とんかつ」が流行するにつれ、キャベツの生食が普及した。
- ✚ 「キャベシン」とも呼ばれる胃や十二指腸を治す効果があるビタミンUを含んでいます。胃や腸の調子を整えると言われており、市販の胃腸薬の成分に含有されています。
- ✚ 外葉と芯の周りにはビタミンCが豊富で、外葉の緑の濃いところはビタミンAが豊富です。



★キャベツはどんな料理で食べていますか

- ()
- ()
- ()

★季節ごとの産地

- ・春キャベツ→ 千葉県・神奈川県 (4~6月)
- ・夏秋キャベツ→群馬県・長野県・北海道・岩手県 (7~10月)
- ・冬キャベツ→愛媛県・神奈川県・千葉県 (11~3月)

★サボイキャベツ

フランスが原産で縮れた肉厚の葉が特徴で「ちりめんキャベツ」とも呼ばれ、煮物に適しています。日本では、JA 加美よつば、北海道で栽培されています。

★ロールキャベツ

<材料> (4人分)

キャベツ	8枚
豚ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1個
パン粉	カップ 1/2
牛乳	カップ 1/4
卵	1個
塩、こしょう、ケップ	大さじ1
ベーコン(1センチ幅に切る)	2枚
人参(5ミリ輪切り)	1本
コンソメ	1個

<作り方>

- ①キャベツは1枚ずつ破らないようにはがし、ラップをしてレンジにかける。
- ②ボールにひき肉、玉ねぎ、パン粉、調味料をまぜ、8個に分け、キャベツの芯をそいで肉を巻く。
- ③鍋に人参、ベーコンをしいて、ロールキャベツをきっちりと並べ、ひたひたの水、コンソメを入れて煮込む。

※鍋に湯を沸かし、芯をくりぬいたキャベツを湯の中に丸ごと入れると、簡単にキャベツが1枚ずつはがれます。

【栄養価】

熱量 242kcal たんぱく質 14g 塩分 1.1g

○副菜：簡単にできて、野菜がたっぷりとれます○

★キャベツのツナ煮

	材料 (4人分)
キャベツ	300g
人参	1/4本 (50g)
しめじ	1パック
ツナ缶	小1缶
しょうゆ	大さじ 1
酒・みりん	各大さじ 1

<作り方>

- ①キャベツは食べやすく切り、人参は線切り、しめじは根元をとり、ほぐす。
- ②鍋に野菜、ツナ缶を汁ごと入れて煮て、調味する。

【栄養価】

熱量 68kcal たんぱく質 6.0g
食塩 0.9g



☆。.:*。° ★。.:*。° ☆。.:*。° ★。.:*。° ☆。.:*。° ★。.:*。° ☆。.:*。° ★。.:*。°

★豚こまとキャベツの 味噌炒め

	材料 (4人分)
豚こま肉	150g
キャベツ	300g
ピーマン	2個
ごま油	大さじ1
ニンニクすりおろし	少々
味噌	大さじ1と1/2
砂糖・酒・みりん	大さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、キャベツはざく切、ピーマンは種をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉をいため、キャベツ、ピーマンを加えて炒め、キャベツがしんなりしてきたら、調味料を加え炒める。

【栄養価】

熱量 164kcal たんぱく質 8.4g 食塩 0.7g



<管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス>



1. 旬・季節の食べ物は、免疫力を上げると言われています。自分の作ったお米や野菜やお隣の畑の野菜はなおさらです。今は冬キャベツの美味しい時期です。
2. 1年を通して食べる事が出来ますが、季節毎でちょっと違ったキャベツの個性がひかります♥春キャベツは、生や味付けなしでもおいしい。冬は煮つけがおすすめ。ちょっと味付けを濃くすることでキャベツの旨みを引きだしてくれます。
3. キャベツは、煮物・汁物・蒸もの・サラダ等多様な食べ方ができる食材です。
4. 不溶性食物繊維が多く、消化されにくく、胃の滞在時間が長くなります。そのため、満腹感が持続します。やせたい人や血糖コントロールのためには、食前キャベツを食べる事をおすすめします。
5. 食べる事・飲み込むことが難しくなった方、義歯の方には、さっとゆでる・ポリ袋に入れて電子レンジで温め、しんなりさせる事で食べやすさと吸収がぐんとアップします。
6. 一食単位の料理の組み合わせ<主食+主菜+副菜>の組み合わせで食べる事で必要な栄養素をバランスよくとる事ができます。キャベツは副菜の代表になります。