

白菜

通年出回るが、おいしいのは11～2月。



東アジアが原産のアブラナ科の野菜。キャベツが世界的に広まっているのに対し、白菜は中国、朝鮮半島、日本などの東アジアを中心に利用されている。最近では欧米のごく一部でサラダ用に栽培されるようになった。食物繊維やミネラルが豊富で、煮物、汁物、炒め物、鍋料理など多様な料理に利用される。

下処理

軸の部分を鍋物や煮物にするときは、包丁をねかせてそぎ切りにすると味の含みがよくなる。サラダにするときは、纖維にそって細切りに。漬物にするときは、根元に深く包丁を入れ、両手で2～4つに裂く。こうすると切り口がぎざぎざになり、味が含みやすくなる。

保存方法

株を丸ごとなら外の葉から順に使い、残りは新聞紙で包んで根元を下にして冷暗所へ。1か月ぐらいはもつ。使い残しはラップで包み、冷蔵庫で保存。

Let's COOK

白菜のサラダ



材料（2人前）

白菜	120g	★酢	小さじ2
みかん缶詰	20g	★油	大さじ1/2
干しふどう	10g	★練り辛子	小さじ1/5
		★砂糖	0.2g
		★こしょう	少々

- ①白菜は、軸の部分を半分の厚さにそぎ、3cm長さの太めのせん切りにする。干しふどうは湯につけて戻す。
- ②★を混ぜ合わせ、①とみかんを加えて和え、器に盛る。

