

キャベツ

春キャベツ 3月中旬～4月

高冷地 9～10月 冬キャベツ 12月



アブラナ科の結球性の野菜で、ブロッコリーやカリフラワーなどの仲間。キャベツの葉にはビタミン C が多く含まれており、特に外側の緑色の濃い部分にはカロテンが多い。胃によいといわれるビタミン U や、血液の酸性化を防ぐリジン、トリプトファンなども含まれる。甘みのもとである糖質は、葉野菜の中で最も多い。

下処理

葉を大きく使うときは、芯をくり抜いてから外側から 1 枚ずつていねいにはがす。煮込みにするときは、芯を残してくし形に切り、葉がはずれない程度に芯をそぐ。せん切りにするときは、葉を何枚か重ねてくるくる巻き込み、端から刻む。料理・調理法によって使い分けるとよい。

保存方法

新聞紙で包んで冷暗所 (3 ~ 7°C が適温) か、保存袋に入れて冷蔵庫へ。

Let's COOK

キャベツとあさりのワイン蒸し



材料 (5人前)

あさり(殻つき)	300g	バター	40g
キャベツ	300g(5枚くらい)	油	大
白ワイン	10	さじ2	
しょうが(みじん切り)	0c 小さじ 2/3c	コンソメ	大さじ 1/2

①あさりは塩水につけて砂だしする。

キャベツは食べやすい大きさにちぎる。

②フライパンにバターと油を熱し、あさりを炒める。

③コンソメ、白ワイン、キャベツを加えてふたをして蒸し煮する。

あさりの口が開いたら粗挽き胡椒を振り出来上がり。

