

旬を食べよう

春野菜【春キャベツ】



春キャベツの旬 ▶ 3月から5月ごろにかけて出回る。

最も食されているキャベツは冬キャベツで、11月～2月頃が旬。

春キャベツの特徴 ▶ 全体は丸い球形で葉の緑が強く、断面を見ると内部まで黄緑色から黄色へとグラデーションのように色づく。葉の巻きが緩い。

葉は柔らかく、みずみずしいうえに甘みがあるため、サラダなどの生食に適している。

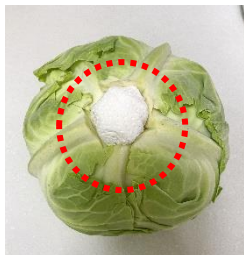
キャベツの栄養 ▶ 胃粘膜を保護するビタミン様物質であるビタミン U『キャベジン』を豊富に含むため胃酸分泌抑制、胃潰瘍予防といった作用が期待できる。

ビタミン C の他、うまみ成分のグルタミン酸も含んでいる。

キャベツの保存方法 ▶ 丸のまま⇒ビニールに入れて野菜室に保存する。

カットしたもの⇒切り口が空気に触れないようラップをして、野菜室で保存する。

※すぐに使いきれない時は、芯をくりぬき（左記の写真参照）、濡れたキッチンペーパーなどを詰めておくとよい。

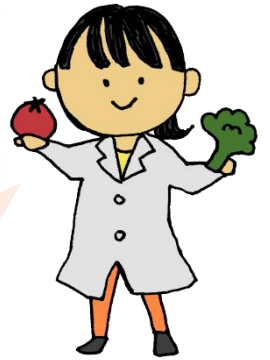


春が旬のあさりと春キャベツ相性抜群!

春キャベツとあさりの酒蒸し

【材料】 2人前

春キャベツ	200g
あさり(砂抜き)	200g
※あさは事前に砂抜きをし、殻を擦り合わせて洗っておく	
にんにくのみじん切り	1片分
料理酒	大さじ2
唐辛子の小口切り	お好みで



鉄分の多いあさと、ビタミンCの多いキャベツは相性抜群。ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変化させることで吸収を高めます。

【作り方】

1. キャベツは洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
2. 耐熱ボウルにキャベツ、あさを乗せ、みじん切りしたにんにく、お好みで小口切りにした唐辛子を全体に散らし、料理酒を全体に振り入れる。
3. ふんわりとラップをかけて600Wで約5分加熱する。あさりの口が開いたら全体を軽く混ぜてできあがり♪