

# 旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット課 きてか〜な)



今月の食材

# 白菜

美味しい時期

11~2月

管内産地:八日市ほか  
分類:アブラナ科アブラナ属  
原産地:中国原産  
ここで買えます!  
きてか〜な、五個荘インショップほか

## 特徴

カットされていない白菜は5~10℃の環境で立てて長期保存可能です。カットされている白菜は、冷蔵庫の野菜室に入れ使用は早めに。冷凍する場合は葉を1枚1枚外し、1分弱茹でます。流水で粗熱をとり、水気をしっかりと絞ってから、適当な大きさに切ります。葉と芯の部分に分けてラップで小分けに包み、フリーザーバッグに入れてしっかりと空気を抜いて冷凍保存。

## 効能

ほとんどが水分ですが芯葉の黄色い部分は特にビタミンCが多めです。また、余分な塩分を排出する作用が期待できるカリウムも含まれます。

## よいもの見分け方

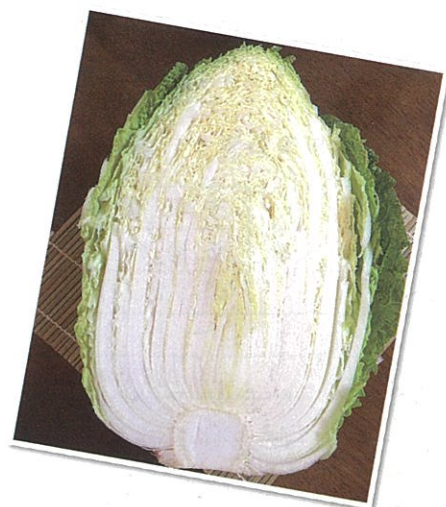
葉がちぢれてしっかり巻き、重みのあるもの。切り口が白いほうが鮮度があります。カットもの場合、葉がすき間なく詰まっており、芯のあたりが盛り上がっていないものが新鮮です。

## 長持ちさせるには

低温や乾燥がニガテなので新聞紙にくるんで冷暗所にて保管しましょう。新聞紙を交換しながら保管すると傷がなければ1ヶ月ほどもちます。

## 食べ方

刻んで漬物、さっと茹でてお浸し、炒める、そして鍋など、和・洋・中どんな料理にも万能です。芯の部分と葉の部分とを分けて、芯のほうから加熱するとムラなく火が通るでしょう。



## 味緑のレシピ

鍋の  
彩りに♪

# 彩り鮮やか 白菜卷

## 材料

白菜……………外葉大5枚  
ハウレンソウ(コマツナでもOK) …1束  
ニンジン……………少々

- 白菜を大きめの鍋でやわらかくなるまで茹でる。ハウレンソウ、棒状に切ったニンジンも茹でる。
- 白菜の水分を絞り、まきすの上に根の部分と葉の部分を交互に並べる。
- ハウレンソウ・ニンジンを芯に巻く。しっかり水分を絞る。
- 食べやすいサイズに切る。
- 鍋に入れて盛り付ける。



★手順①にダシを入れると鍋に入れなくても一品ができます。  
★ハウレンソウの茎の部分で外側を巻いてもおしゃれです。  
★きてか〜ななど各直売所では鍋食材がたくさん並んでいますよ♪

