



旬の味緑通信



写真・文・調理／姫野 昭祐(野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかへな)

{今月の野菜}

レッドキャベツ

美味しい時期 11～2月
管内産地 大中の湖地域ほか
分類 アブラナ科アブラナ属
ここで買えます！

きてかへな、
安土ええもん屋 ほか

特徴

一般的なキャベツよりも少し小ぶりで葉の色が表も裏も綺麗な紫色をした品種です。「トレビス」はレタスの仲間であまり別物です。食べた時に少し苦味を感じられるものもあります。

栄養成分

ビタミンC、K、Uなどが豊富に含まれています。

赤い色の成分は抗酸化作用が強いとされるアントシアニンで、ポリフェノールの一種です。

良いものを見分け方

持ったときにずっしりと重く、葉の表面は粉が付いている感じに白っぽいものが新鮮です。



長持ちさせるには

保存するときは乾燥しないようびつたりとラップで包みかビニール袋などに入れて冷蔵庫に入れておきましょう。日持ちは良いほうで、1週間くらいは大丈夫ですが、なるべく早く使い切るようにしましょう。

食べ方

キャベツと同じように使えます。葉が厚めなのでサラダにする場合は口あたりを良くするため千切りにする場合が多いです。普通のキャベツに少し混ぜるだけでも色が映えます。赤い色素は水に溶け出しやすく、煮たり酢に漬けると汁が紫色になってしまします。ほかの食材にも移るので、場合によっては分けて調理するなどの手間が必要ですよ。

{味緑のレシピ}

レッドキャベツと

ウインナーのザワークラウト風

材料

レッドキャベツ…1/4個

ウインナー…4本

☆ほめられ酢…大さじ3

☆塩コショウ…少々

☆粒マスタード…小さじ2

サラダ油…少々

パセリ…お好みで



手順

1 レッドキャベツは細切り、ウインナーは輪切りにします。

2 フライパンに油をひき熱し、1の材料を入れてさっと炒め、ふたをして5分ほど蒸します。

3 キャベツがしんなりしたら火を止め、☆の調味料を入れて混ぜ合わせます。

4 味を整えて皿に盛り、パセリをお好みでちらして出来上がり。

レッドキャベツは酢を入れると色鮮やかに仕上がりますよ♪

