



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〜な

ホームページからも
ご覧いただけます！
バックナンバーも
公開中!!

今月の
野菜

春キャベツ



美味しい時期：3～5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

原産：ヨーロッパ原産

ここで買えます!：きてか〜な ほか



特徴

平べったくずっしりとした普通のキャベツ(寒玉系)とは異なり、比較的球体でふわっとして、やわらかく甘みを感じやすいサラダ向けの品種です。

栄養成分

ビタミンUやビタミンC、カロテン、アミノ酸も豊富とされています。

よいもの見分け方

切り口が変色しておらず葉にツヤがあるもの。また、普通のキャベツとは違いあまり重過ぎない方が食感はやわらかめです。



長持ちさせるには

カットしたものは切り口が空気に触れないようしっかりラップをして冷蔵庫へ。芯をくりぬいても比較的長持ちします。

千切りやザク切りの状態で保存する場合は、一度水にさらし、水気を切ってから保存容器に入れ、冷蔵庫に。次の日には食べてしまう方がよいでしょう。

食べ方

葉がやわらかく、色も濃いのでザク切りでサラダに使える他、炒め物、蒸し野菜にも○。

加熱する場合は火の通りが早いので注意。浅漬けやピクルスなどをする際は比較的味がしみやすいです。

味緑の レシピ

蒸し春キャベツの豚しゃぶ丼

ナバナのかわりに、アスパラや紅菜苔、茎ブロッコリーなどを使ってもアクセントになります。

材料(2人分)

- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用薄切り)・・・200g
- 春キャベツ・・・3枚
- ナバナ・・・100g(茎の部分多めがよい)
- 青シソ・・・2枚
- ご飯2杯分
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★めんつゆ・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★ごま油・・・大さじ1
- ★ニンニク・ショウガ・・・少々(チューブタイプで各1センチ分くらい)

手順

- ①春キャベツはザク切りして、レンジなどで蒸します。
- ②ナバナは塩茹でて水気を切り、ナナメ切りします。
- ③豚肉はさつと茹でてザルにあげ、1/3位に切ります。
- ④★の調味料を大き目のボウルで混ぜ、①～③の材料を入れてよく和えます。
- ⑤器にご飯をよそい、④と細かく刻んだ青シソを乗せてできあがり。

