

おいしいのおと

かぶ(蕪)

春の七草では「ずな」と呼ばれ、根、葉ともに栄養価が高く、大阪の天王寺かぶ、京都の聖護院かぶなど全国で約80種の品種があります。春のものもありますが、暑さに弱いので冬場のものが美味。地中海沿岸のヨーロッパ原産説とアフガニスタン原産説に分かれますが、日本では1300年頃から栽培が始まったといわれて、『日本書紀』にも記述されています。



●成分 根と葉では栄養成分が大きく違う。根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜。根の部分はビタミンC、たんぱく質、カルシウム、葉酸、食物繊維を含み、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいる。葉の部分にはカロテンやビタミンC、鉄分などが含まれている。アブラナ科に多く含まれる抗がん物質のグルコシノレートも多く含有している。

●効能 かぶは胃腸を温め冷えが原因の腹痛をやわらげる効果がある。アミラーゼを含んでいるので胃もたれや胸焼けを解消し、整腸効果がある。またかぶはとくに抗がん物質のグルコシノレートも多く含んでおり、がん抑制効果も高い。葉酸は貧血予防に効果がある。カロテンやビタミンCが粘膜を強化するので、風邪を予防し、皮膚を丈夫にする。

選び方・保存法・効果的な調理ポイント

▽根は火が通りやすく煮崩れしやすいので、加熱は短時間にします。

▽ビタミンCやグルコシノレートの効果を生かすなら生食がベスト。

▽根はアクが少ないが、葉はアクが強いので下ゆが必要。

▽葉が根の水分を吸収してしまうので、購入したらすぐに葉と根を切り分けるとよい。

カブの鶏ミンチあんかけ

春の七草として数えられる「ずな」はカブのことです。カブは弥生時代から栽培されていたとされており、『日本書紀』にも登場しています。カブの品種は約80種類もあり、日本でも関東や関西で、形や大きさの異なる多種多様なカブが栽培されています。

スーパーで選ぶときには、ツヤとハリがあり、傷がないもの。ひげ根が少ない物を探してみてください。葉が付いていたら、実の水分が葉にとられないよう、なるべく早く切り分けます。ビニール袋に入れて保存し、3〜4日以内にいただきます。



This month's recipe

監修・管理栄養士 高木陽子
管理栄養士として病院で病院内の管理指導を行った後、エステへと場所を移し、顧客の栄養管理やダイエット中のレシピなどを提案。現在はその知識をいかしたコラムを執筆するとともに、栄養にまつわる記事の監修を行っている。

材料(2〜3人分)

●あんかけの素	水	150ml
●鶏ミンチ	醤油	大さじ1
●油	みりん	小さじ2
●小カブ	酒	小さじ2
●輪切り唐辛子	酢	小さじ2
●少々	片栗粉	小さじ2
●大さじ2	しょうが	小さじ2
●120g	白だし	小さじ2
●適量	きざみネギ	適量

作り方

- ①あんかけの素を混ぜ合わせ、あんかけの素を作る
- ②小カブを一口大に切り、片栗粉(分量外)をまぶす
- ③油をしいたフライパンを加熱し、片栗粉をまぶしたカブをのせ、中火で表面に軽く焦げ目がつく程度焼き、更に盛り付ける
- ④同じフライパンで鶏ミンチを炒め、ポロポロとしてきたら、あんかけの素を入れて加熱し、とろみがついたら盛り付けたカブにかける
- ⑤きざみネギをトッピングして完成

