

おいしいのおと

春キャベツ



アブラナ科の野菜で、原産はヨーロッパです。古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつで、青汁の原料として知られるケールの葉が変化・結球したものが現在のキャベツです。日本で広く食べられるようになったのは明治時代からです。春キャベツ（新キャベツ）は冬キャベツを改良したもので、丸くて小さくふっくらとしており、葉が薄くやわらかいのが特徴です。水分が多く甘味があるためサラダや浅漬けに向いており、旬は3月から5月です。

●成分 ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。特徴的なのは以下の2成分です。ビタミンUは別名キャベジンといわれ、胃粘膜を保護し、胃腸の粘膜修復に必要なたんぱく質の合成を助けます。ビタミンCは他の季節のキャベツより多く含まれており、カロテンは約3倍含まれているといわれています。

●効能 ビタミンCは皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高め、風邪予防に効果的です。ビタミンKは血液凝固を促進し骨を丈夫にします。カロテンは体内でビタミンAに変換され、目を保護したり動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立ちます。カリウムは体内の塩分排出を促し、むくみ予防や血圧低下に効果があります。食物繊維は胃腸の働きを整えます。

●選び方・保存法・効果的な調理ポイント

▽葉の巻きがゆるく隙間があり、鮮やかな緑色で全体的にツヤやハリがあるものを選びましょう。芯の切り口が小さいものが良く、芯が大きいものは成長が進みすぎて苦みが強いことがあります。

▽保存する際は芯をくりぬき、水で湿らせたキッチンペーパーを詰め、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で芯を下にして立てて保存します。この方法で2〜3週間程度は保存可能です。

えびと春キャベツの和風醤油パスタ

4月が旬の「春キャベツ」は、葉がやわらかく甘みが強いのが特徴。普通のキャベツよりもふんわりとした食感で、生のままサラダで食べるのも最高ですね！春キャベツに豊富に含まれる「ビタミンU（キャベジン）」は、胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や胃炎の予防に効果的。その名は「キャベツ（Cabbage）」から名付けられるほど、キャベツの代名詞的な栄養素です。また、ビタミンCも豊富で免疫力向上や美肌づくりをサポートし、食物繊維が腸内環境を整えて便秘解消にも役立ちます。さらにカルシウムも含まれているため、骨や歯の健康維持にも貢献します。春の新生活で疲れた胃腸を優しくいたわってくれる、まさにこの季節にぴったりなの万能野菜です！



材料(1人分)

- スパゲッティ 100g
- むきえび(大) 80g
- 春キャベツ 2枚
- 玉ねぎ 1/4個
- 水 400ml
- だし醤油 大さじ1.5
- サラダ油 大さじ1

作り方

- ①キャベツはひと口大のざく切りに、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①のキャベツ・玉ねぎ、えびを入れてサッと炒める
- ③水を加えて沸騰したらだし醤油、スパゲッティを加え、沸騰させたまま、表示時間通りゆでる。
- ④混ぜながら、さらに2〜3分加熱し、フライパンを傾けた時にソースが少し見える程度まで煮詰める。スパゲッティがかたい場合は、水を少し加えてさらに加熱する。

