



JA おいらせ

第一九四号
平成三十年十二月発行
企画・編集 / JA おいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

ハクサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属
【原産地】中国北部
【おいしい時期(旬)】冬 10~2月ごろ
【主な栄養成分】
ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、
グルコシノレートなど



解説 KAORU

見分け方

葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

芯の高さが食時の1/3以上の場合は、煮ると苦味や酸味が出る可能性がある

芯の高さが食時の1/3以下、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

芯の高さが食時の1/3以下、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

芯の高さが食時の1/3以下、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

芯の高さが食時の1/3以下、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

保存方法

冷蔵庫の場合は新聞紙かビニールで包んで冷蔵で保存

冷蔵庫で保存する場合は、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

冷蔵庫で保存する場合は、葉の裏がかりして、ずりりとした重みがある

ハクサイのチカラ

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜!

ビタミンC
免疫力の向上

カリウム
生活習慣病予防

グルコシノレート
がん予防

ハクサイのピザ風焼き



カロリー=201kcal
塩分0.9g

材料 (4人分)

- ハクサイの葉…………… 大2枚 (200g)
- 豚もも薄切り肉…………… 50g
- ニンジン…………… 1/4本 (25g)
- 干しシイタケ…………… 2枚
- 溶き卵…………… 1/2個分
- 牛乳…………… 50ml
- 薄力粉…………… 1/2カップ (55g)
- ピザ用チーズ…………… 60g
- 塩 サラダ油

◎ここがお勧め!
簡単で栄養満点! 子どもたちも大喜びします。

作り方

- ① ハクサイは5cm長さに切ってから、細切りにする。豚肉は細切り、ニンジンは千切り、干しシイタケはもどして薄切りにする。
- ② ボウルに①、溶き卵、牛乳、薄力粉、塩少々を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②を流し入れて両面を焼き、火を通す。ピザ用チーズをのせて、溶けるまで焼く。

◎調理のポイント
焼くときは中まで火が通るようにじっくりと。

ハクサイ

~鍋料理に欠かせない冬野菜の代表格~

楽しみ方・食べ方のコツ

【沸騰・調理法】
部位により煮る厚さが違うため火の通りが異なる

【部位による使い分け】
柔らかい部分は、甘味を生かし鍋料理に
芯は鍋料理やスープ向き
葉の部分は、炒め物やその量の大きさを生かしてロールアップやサンドイッチなどに使うのがおススメ

【加熱による栄養素の減少】
ビタミンやミネラルが溶け出しやすいため、長時間加熱は避けたい

【加熱による栄養素の減少】
ビタミンやミネラルが溶け出しやすいため、長時間加熱は避けたい

ハクサイのいろいろ

【丸葉型】
一般的なハクサイで、葉が丸く広がっている。鍋料理やスープに向いている。

【立切型】
葉が立切れており、芯が太い。炒め物や鍋料理に向いている。

【山菜型】
葉が山菜のように立切れており、芯が太い。炒め物や鍋料理に向いている。

【紫葉型】
葉が紫色で、甘味を生かすことができる。鍋料理やスープに向いている。

ヤマノイモのヒミツ

【ヤマノイモ】
根菜類で、甘味を生かすことができる。鍋料理やスープに向いている。

〒031-0031 青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 0176(54)2111
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oira-se.jp/>

印刷/朝日印刷
三沢市本町四丁目
電話(五三)四二六