

元気!!

# のらっこ Letter



Vol.10 2020.12.22

発行元:なす食育塾

寒い冬がやってきて、1年が終わりを迎えようとしています。みなさん、今年はずっとより静かなクリスマスや年末年始となるのでしょうか。温かいお家で楽しみましょう。そして冬にはやっぱりお鍋やシチュー!野菜をたくさん食べて、体も温まりますよ。白菜・大根・里芋・ほうれん草など、今年最後の畑の野菜を楽しんでくださいね♪

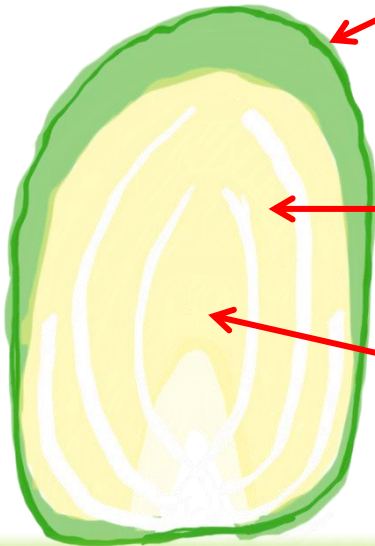
今回の主役は…

## はくさい 白菜

### えいよう

95%が水分で、栄養素はビタミンCとカリウムが比較的多いです。鍋などの煮物にしてたくさん食べられるので、食物繊維も多く取れます。

大きいものでは2kg近くもある大きな白菜。1玉で80~100枚もの葉があります。葉っぱの部位によってどんな違いがあるのでしょうか?



### 外葉

大きな緑色の葉っぱ。繊維が多い。硬めなので、細切りにして炒め物にしたりじっくり煮込む煮物に。大きさを活かしてロール白菜にするのも○。

### 内葉

黄色の葉。みずみずしく、甘味が強い。鍋・八宝菜など万能に使える。

### 中心葉

柔らかく、甘味が特に強い。細切りにして生サラダが最適。

白菜に黒い点々がついているのを見たことはありますか?これは、肥料が多すぎたり収穫時期が早すぎ・遅すぎなど、白菜が畑でストレスを受けた時にできるものなんです。虫がついていたり傷んでいるわけではないので、食べても大丈夫ですよ。

### 〇クイズ〇

冬の鍋には欠かせない白菜ですが、日本で食べられるようになったのはいつ頃でしょう?

①約100年前

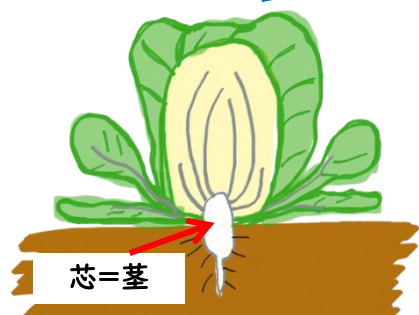
②約500年前

③約1000年前

答えはウラ面➡

白菜の芯は、植物の茎にあたります。ここから葉っぱに栄養や水を運ぶ、とても大切な部分なんです。

カットされた白菜を数日置いておくと、中心が盛り上がってきます。これは、収穫後も芯周辺の葉っぱが成長しているからです。少しでも栄養分とおいしさを残すためには、カットされた白菜は芯を切り取って保存しておいて！



## 〇 クイズの答え 〇

### ①約100年前

白菜は、もともと中国で育てられていました。日本に入ってきて一般的な野菜となったのは、明治～大正時代のこと。意外と最近のことなんですよ!!

## クリスマスの野菜料理



### ●キャセロール Casserole

色々な野菜にソースをかけてオーブンで焼いた一皿。グラタンですね。ニンジン・ジャガイモ・芽キャベツなどが好まれます。冷蔵庫にある材料を使って、手軽にごちそうが作れちゃいます。

#### <簡単レシピ>

- ①ブロッコリー・カボチャ・カブ・インゲンなど、好きな野菜を一口大に切って茹でる。
- ②市販のパスタソースをかける。
- ③砕いたクラッカー or パン粉を散らして、オーブン180℃で20分焼く。

クリスマスのごちそうといえば、チキンレッグやローストビーフなどが思い浮かぶかも。ヨーロッパやアメリカでは、野菜や香辛料を使ったクリスマスの定番といえばコレ!

### ●ジンジャーブレッドマン Gingerbread Man

ショウガ入りの人型クッキー。イギリスで病気予防のためにショウガが広められ、当時の国王の形に似せて人型にしたそうです。強い香りのするショウガやシナモンは、悪魔や病気を寄せ付けないと言われて



## 【白菜の中華ミルク煮】

### ●材料(4人分)

ハム	4枚
白菜	大4枚
にんじん	1/2本
ショウガ	1片
サラダ油	小さじ1
水	150ml
中華だし	小さじ1
酒	大さじ1
牛乳	300ml
塩	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2

### ●作り方

- ① ハム・白菜・にんじんを食べやすい大きさの短冊切りにする。ショウガはすりおろす。
- ② 鍋に油を入れてにんじんを炒め、白菜の白い部分→葉の順に加えて軽く炒める。
- ③ 水・中華だし・酒を入れてひと煮たちさせ、牛乳・ハム・塩を加えて沸騰直前まで温める。
- ④ ショウガを加えて、水溶き片栗粉でトロミをつける。

白菜とトロミあんは相性抜群!  
ショウガとトロミとで体がぽかぽか  
温まるよ♪

