

今が旬!

白菜 de 地産地消!

白菜は、冬の時期にはかかせない食材のひとつ。特に「仙台白菜」は一般の白菜と比べると、芯の部分に厚みがあって甘く、シャキシャキとした食感があります。鍋物だけでなくいろんな料理に使える万能な白菜を使った、おすすめレシピをご紹介します。

白菜の栄養

カリウム

カリウムは、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す効果があることから、**高血圧など生活習慣病の予防**に効果が期待できます。

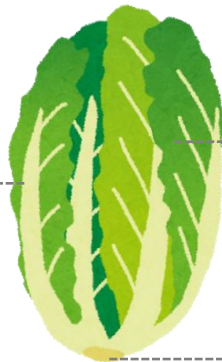
グルコシレート

グルコシレートは白菜やブロッコリー、キャベツなどのアブラナ科の野菜に多く含まれる**辛味成分**で、発がん物質を解毒する酵素の働きを高め、**がんを予防する効果**が期待できます。

白菜の選び方と保存方法

葉の白い部分にツヤがある

重みがある



葉の巻きがしっかりしている

芯の変色がない

丸ごとの場合

乾いた新聞紙に包んで冷暗所で保存。
(新聞紙が湿ってきたら取り替えます)

カットしたものの場合

切り口部分までしっかりとラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。縦にして置いておく日持ちがよくなります。

宮城県の伝統野菜「仙台白菜」

白く柔らかで甘みが強い松島系品種の白菜は、「仙台白菜」というブランド名で一世を風靡しましたが、水分が多く柔らかいので傷が付きやすく、病気にも弱いなどの理由で、しだいに新しい品種に代わっていき、伝統野菜といわれる「仙台白菜」の栽培は減少していきました。

しかし、東日本大震災により被害のあった土地を早急に復活させるために、塩害にも強い「仙台白菜」を復活させ、復興のシンボルとして地域活性化につなげていこうというプロジェクトが発足し、仙台白菜の生産・販売に取り組んでいます。



▲宮城の復興を願う「仙台白菜」

～白菜のおすすめレシピ～

白菜と豚バラのトロ旨あんかけ

【材料（4人分）】

白菜	1/8 個	
豚肉（バラ）	100g	
にんじん	1/4 本	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1
	水	100ml
	中華スープの素	小さじ1
	しょうが（すりおろし）	ひとかけ
ごま油	大さじ1	
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

（1人あたり）
エネルギー：172kcal
塩分相当量：1.2g

【作り方】

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、ざく切りにして、葉と芯に分けておく。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら白菜の芯とにんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 白菜の葉とAを加えて煮立たせ、蓋をして5分ほど煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつけて、できあがり。
（そのまま出しても、ごはんのにのせて丼ぶりにしてもおすすめです◎）



白菜の和風ごまコールスロー

【材料（4人分）】

白菜	4枚（葉（大））	
ハム	3枚	
A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	ポン酢	大さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ

（一人あたり）
エネルギー：77kcal
塩分相当量：0.8g

【作り方】

- ① 白菜は2cmのざく切りにする。ハムはせん切りにする。
- ② 大きめのボウルに白菜と塩（ひとつまみ）入れてもみこむ。しんなりしたら、水気を絞る。
- ③ ハムとAを入れてさっと和えて、できあがり。



〈問合せ〉

松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 355-0703（栄養士）