

～冬のレシピ紹介～

白菜



干して揚げ白菜！！

<材料> (作りやすい分量)

- 白菜……………1/8 株
- 水菜……………1/4 束
- 人参……………1/3 本
- 天ぷら粉……………適量
- 塩こしょう……………適量
- 揚げ油……………適量

<作り方>

- ① 白菜を太めの干切りにしてざるに広げ、天日で4～5時間干します。
- ② 水菜は5cmくらいの長さに切り、人参は短冊切りにします。
- ③ ①と②に天ぷら粉をまぶします。
- ④ ボールに天ぷら粉と水を合わせて衣を作ります。
- ⑤ ④に③を入れ、スプーンなどですくって平らにしてから、170度に熱した油に入れて揚げます。
- ⑥ お好みで天つゆを用意します。

--- 白菜の栄養と作用 ---

白菜は、冬野菜の代表的存在で、鍋物には欠かせない野菜です。

水分は90%以上と多く、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。中国では白菜、豆腐に大根を加えた三つの食材を「養生三宝^{ようじょうさんぽう}」と呼び、不老長寿の食材としても知られ、これらを使った料理は滋養強壮と体力・免疫力を高める優れた料理です。

ビタミンCは風邪の予防や免疫力アップに効果があり、カリウムは利尿作用があるのでむくみや高血圧の予防が期待できます。豊富な食物繊維は整腸作用や便秘の解消に効果があります。

漢方医学的には食材の性質は“平性^{へいせい}”で、体を温める作用も冷やす作用もありません。しかし、風邪などの発熱やのどの渇きの際には熱を冷ます作用があります。冷え症の人や胃腸虚弱の人は漬物や生食を控えめにしてください。

--- えらび方 ---

丸ごと買う場合は、持ったときにズシリと重いものを選びましょう。カットして売られている場合は外側の葉がいきいきとした緑色で、隙間なく葉が詰まっており、断面が平らなものを選びます。

--- 保存方法 ---

丸ごと買った場合は新聞紙に包んで芯を立て、冷暗所に保存します。カットしてある場合はラップに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存して早めに使い切ります。

白菜と豚バラの味噌炒め



<材料> (2~3人分)

- 白菜……………1/4 株
- 豚バラ肉……………200g
- にら……………1/2 束
- ④ { • 味噌……………大さじ 2
- 酒……………大さじ 1/2
- 砂糖……………大さじ 1
- 鶏がらスープの素…小さじ 1
- サラダ油……………小さじ 1

<作り方>

- ① 白菜の芯は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにします。
にらは 3 cm くらいに切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ④を混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉と白菜の芯を入れ炒めます。豚肉の色が変わったら、にらと白菜の葉を入れ、②の④を加えて炒め合わせます。

白菜とウィンナーのクリーム煮



<材料> (2~3人分)

- 白菜……………1/4 株
- ウィンナー……………6 本
- ねぎ……………1 本
- しいたけ……………4 枚
- 人参……………1/4 本
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ 2
- 牛乳……………400cc
- コンソメ……………1 個

<作り方>

- ① 白菜の芯は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにします。ねぎは 1 cm くらいの斜め切り、人参は半月の薄切り、しいたけは軸を除いてそぎ切りにします。
ウィンナーは斜めに 3 本切り込みを入れます。
- ② フライパンにバターを入れ、中火でウィンナーと白菜の芯、人参を炒めます。
- ③ ねぎとしいたけも入れて軽く炒めたら、小麦粉を振り入れて焦がさないように混ぜ合わせます。
- ④ 牛乳と白菜の葉、コンソメを加え、木べらで混ぜながら 5 分ほど煮込みます。

冬の薬膳弁当の中から

産科でお作りしている

冬の薬膳弁当の献立

- えび入りお粥のにらザーサイのせ
- 鶏とゆり根の揚げ団子
- 鰯の照り焼き
- たたき長芋のわさび醤油和え
- 豚肉のはちみつ生姜焼
- 切干大根と糸昆布のサラダ
- 春菊のくるみ和え
- 養生三宝煮
- 金柑の甘酢和え
- クコの実入り卵スープ
- フルーツ



養生三宝の昆布煮



<材料> (作りやすい分量)

- 白菜……………1/4 株
 - 絹ごし豆腐……………1 丁
 - 大根……………1/4 本
 - 糸昆布 (切昆布) ……10g
- ④ {
- 醤油……………大さじ 2
 - みりん……………大さじ 1
 - 顆粒だし……………小さじ 1
 - 水……………100cc

<作り方>

- ① 白菜の芯は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにします。豆腐は一口大に切り、大根はすりおろします。
- ② 鍋に④を煮立たせて、豆腐、白菜の芯、昆布を入れ、蓋をして弱火に 10 分ほどかけます。
- ③ ②に大根おろしと白菜の葉を加え、中火にかけて白菜がしんなりしてきたら出来上がりです。