



かぶら（蕪）

焼きかぶらと焼きねぎのサラダ（かぶらドレッシング）



<材料> 2人分

- かぶら 3個
 - 長ねぎ 2本
 - オリーブオイル・大さじ2
 - 塩 適宜
 - こしょう 適宜
 - 酢 大さじ2
- （ポン酢でもOK）

A

<作り方>

- ①かぶら2個は、根の部分に葉を少し残して切り、皮をむいて8等分に切ります。
ねぎは4～5cmに切ります。
- ②残りのかぶらは、すりおろしておきます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱したら、①を入れてこんがりと両面に焼き目をつけ、器に盛ります。
- ④②にAを加えてよく混ぜ合わせ、③にかけます。小口切りにしたネギも飾ります。

——かぶらの栄養と効能——

かぶらはアブラナ科の根菜類で、春の七草のひとつである“すずな”のことです。冬の季語としても親しまれています。春と11月～1月が収穫時期で、晩秋から冬にかけて甘くておいしい季節になります。



小かぶら、赤かぶら、聖護院かぶらはその代表格です。

かぶらは90%以上が水分ですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で、デンプン分解酵素のアミラーゼも豊富に含まれているため、胃腸の消化を高め胃もたれや胸焼けを予防する効果があります。

また、かぶらの葉は緑黄色野菜です。

ビタミンC、葉酸、βカロテン、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。

漢方医学的には、温性で胃腸を温めてくれる食材です。胃が重たい時や、冷えからくる腹痛に効果があると言われています。たかぶらをおろした汁は声がれの改善に役立ち、おろし汁にはちみつ等を入れてお湯で割ったものを飲むと咳を鎮める効果も期待できます。

胃腸の健康を保ちながら、栄養豊富なかぶらを、ぜひ日々のメニューに取り入れてみましょう。



——選び方・保存方法——

<選び方>

根の部分は白くなめらかでツヤと張りがあり、ずっしりと重みのあるもの、茎と葉はまっすぐで、みずみずしいものを選びます。

<保存方法>

葉付きの場合、葉を付けたままにしておくと根の水分を葉が吸い上げてかぶらの旨味がなくなったり、“す”（小さな穴）ができることがあります。買ったらすぐに葉を切り落として、別々に保存しましょう。

(根はラップをして冷蔵庫へ。葉はかために茹でてから、冷蔵か冷凍しておく調理に便利です。)

かぶらとチキンのパスタ



<材料> 2人分

- かぶら・・・・・・・・・・2個
- かぶらの葉・・・・・・・・2個分
- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚
- にんにく・・・・・・・・2片
- パスタ・・・・・・・・・・180g
- オリーブオイル・・大さじ3
- 塩コショウ・・・・・・適宜

<作り方>

- ①かぶらは根の部分に少し葉を残して切り、皮をむいて8等分にします。葉は2cmくらいに切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、かぶらに焼き目がつくまで焼いたら、取り出しておきます。
- ③パスタは、あらかじめ茹でておきます。パスタが茹で上がる少し前にかぶらの葉を加え、一緒に茹でます。
- ④②のフライパンに、にんにくを加え、塩コショウした鶏肉を両面しっかり焼きます。取り出したら、1cm幅に切っておきます。
- ⑤④のフライパンにパスタとかぶらの葉を入れてさっと炒め、皿に盛りつけます。最後にかぶらと鶏肉をのせたら出来上がりです。

産科でおつくりしている
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
- カリフラワーと昆布のサラダ
- 春菊のくるみ和え
- 養生三宝煮
- 金柑とかぶらの甘酢和え
- クコの実入り卵スープ
- フルーツ



金柑とかぶらの甘酢和え



<材料> 作りやすい量

かぶら 2個

金柑 3個

酢 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

塩 小さじ1/4

甘酢

<作り方>

①かぶらは皮をむいて半分に切り、薄切りにして塩を振ります。

しばらくしてしんなりしてきたら水気をしぼります。

②金柑は輪切りにして種を取ります。

③甘酢の材料を混ぜます。

④③を甘酢であえます。

※むいた皮は、細切りにしてきんぴらなどに利用しましょう。

