



知っ得情報 ~白菜~



寒くなる11月下旬~2月頃にかけて甘味をたくわえて美味しくなります！



<白菜の保存方法>

冷蔵庫の野菜室に縦にして保存する。

◎丸のまま保存

キッチンペーパーに包んでから全体を新聞紙で包んで、袋に入れて冷蔵庫へ。

◎切ったものを保存

ラップでしっかり包んでから冷蔵庫へ。早めに使いきるように。



※白菜は切ってからでも成長する野菜なので、芯の切り口に繊維にそうように何度か切り込みを入れておくと、成長をおさえられる。

<おすすめの調理法>

火を通すとカサが減るので、たくさん食べられるよ。



◆外葉

少しかたいので、炒め物やロール白菜など。

◆内葉

甘味があるので鍋料理など。やわらかい葉はサラダやナムルに。

◆芯

鍋料理やスープや炒め物など。芯が厚い場合は、そぐように切って薄くすると、火の通りが均一になる。



<白菜の選び方>

- 葉がしっかり巻いてシャキッとしているもの。
- ずっしり重く、底の切り口が白くきれいなもの。
- カットされているものは、切った面が平らで、葉先まで黄色みを帯びて、しっかりつまっているもの。切った面が膨らんだり黒ずんでいるものは避ける。



<白菜の栄養素>

約95%が水分で、残り5%にギュッと栄養素が詰まっている。水に溶けやすい栄養素が多いので、汁ごと食べるとよい。

●カリウム

ナトリウムを体の外に出して、血圧を下げたり、むくみを防ぐ。

●ビタミンC

芯より葉に多く含まれ、肌荒れや風邪予防に効果がある。

●食物繊維

便秘を解消し腸内環境を整える。

●葉酸

貧血を予防する。

●イソチオシアネート

抗がん作用、抗菌作用がある。消化を助けたり、血栓ができにくくなる効果がある。

