

1月の旬の食材「白菜」を美味しく食べよう！

白菜は霜が降りることで甘みが増し、やわらかくなり、冬の食卓に欠かせない野菜の1つです。
鍋にはもちろん、サラダ・炒め物・煮物など幅広く使えるため、常備しておきたいですね♪

主な栄養素

●カリウム

- ・塩分を体外に排出する働きがあります。
- ・鍋物や汁物にすることが多い白菜は、溶けだしたカリウムを摂取するため、汁ごといただくのがオススメです。

内側から食べるのがオススメなワケ

白菜は外側の葉が栄養を作り、内側の葉に栄養を送りながら成長し、収穫された後もしばらくその状態が続きます。そのため、内側から食べていくのがオススメ！内側の葉がなくなると外側の葉は栄養を送る必要がなくなり、そのまま栄養を蓄えるようになります。

保存方法

- ・丸ごとの場合は葉先を上にし、冷暗所で保存。
- ・カット後はラップで包み冷蔵庫の野菜室で保存し、切口の色が変わらない間に食べきりましょう。
- ・芯の部分に切り込みを入れると成長が止まり、長期保存が可能になります。



白菜の使い分けの紹介

ザクザク切るイメージが強い白菜ですが、実はそれぞれの部位に適した調理法があることをご存知ですか？

外葉・内側の緑部分・黄色い中心部分・内側の黄色みがかかった部分の4つに分け、それぞれのオススメの調理法を紹介します！

白菜を1玉で購入しても、使い分けることでいろいろなお料理に早変わり！

鍋は煮込み時間含め25分、それ以外は15分と手軽に作れる内容ですので、ぜひご家庭で試してみてくださいね。

白菜の使い分けレシピ内容の詳細はそれぞれのレシピにてご覧ください。