リラックス食堂から旬な情報をお届けします

Relax Hot Topics

Vol.4
2019年1月

今回のトピックスは冬が旬の白菜とごぼう。美味しく食べるためのコツを紹介します♪

旬
美味しい
安い
栄養満点

白菜、どこから食べる？

実は、白菜は内側の葉から食べるのが正しい食べ方。

白菜は、外側の葉で作った栄養分を内側の芯部分に送り続けているため、新鮮なうちに内側から食べ始めるのがベスト。
白菜に多く含まれるビタミンCは、
「風邪予防」「疲労回復」「肌荒れ予防」
などに効果的で、生でサラダにしたり、スープや鍋にして汁ごと食べるのがおすすめです。

野菜の切り方による味のちがい

①繊維に沿って切る
歯ごたえよく、苦味が少なくなります。
（サラダ・和え物に向く）

②繊維を絶つように切る
柔らかく、甘味や香りが強くなります。
（炒め物・鍋に向く）

大きな白菜を簡単に半分に切る方法

芯の部分に、根元から10cmほど包丁で切り込みを入れて、手で割くようにすると、簡単に半分に割ることが出来ます。

野菜のアク（灰汁）って？

野菜の香りや苦味・渋みになる成分のこと。
野菜によってその成分は違うので、それぞれの野菜に合ったアク抜きが大切です。

アク抜き方法は、茹でたり、水にさらしたり、野菜によってさまざま。例を紹介します。

〈ほうれん草〉　塩茹でし水にさらす。
〈 たけのこ 〉　米ぬかと一緒に茹でて、茹で汁の中で冷ます。

ごぼうの下ごしらえの方法

◎ごぼうは切った断面が空気に触れると変色します。30秒ほど水にさらしましょう（アク抜き）。
◎土付きのごぼうは、たわしでこするだけで、そのまま切って調理に使ってOKです。

ごぼうの栄養素

★ごぼうの皮やアクに含まれるポリフェノールには、「抗がん作用」「美肌作用」などの働きがあり、栄養たっぷりなので、皮むきやアク抜きを必ず行う必要はありません。
切ってからすぐ調理すれば、変色も防げます。逆に、皮をむきすぎたり、長時間水にさらしたりすると、栄養や香りも損なわれるので気を付けましょう。

リラックス食堂のブログでリラックスホットトピックスを配信しています！見てね♪

http://relaxshokudo.com