

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

旬冬キャベツ

～1月から3月が旬。葉が肉厚で煮崩れしにくく、加熱すると甘味が増すのが特徴です～

注目!

✓キャベジン・・・キャベツから発見された栄養素。胃の粘膜を保護し、胃腸の粘膜の新陳代謝を促進する働きがあります。脂っこいトンカツにキャベツが付け合わせられているのは理にかなっているんですね。



✓食物繊維・・・便のかさを増やし、便秘を改善する働きがあります。また、コレステロールや糖質の吸収を抑える働きがあります。毎日の食事に取り入れたい栄養素です。

✓ビタミンC・・・皮膚を構成するコラーゲンの生成を助ける美肌効果、老化や生活習慣病の原因とされる活性酸素を取り除く抗酸化作用などが期待されます。



Point ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいため、料理の際は加熱しすぎず、スープまで食べられる料理がおすすめです。また、蒸したり電子レンジで調理すると、ビタミンCが失われにくいと言われています。



✓カルシウム・・・骨や歯の形成、筋肉の収縮や興奮神経の抑制などの働きがあります。キャベツにはカルシウムを骨に定着させる働きのあるビタミンKも豊富に含まれているため骨を丈夫にしたい方は積極的に食べるといいですね。



電子レンジで簡単! <巻かないロールキャベツ>

<材料(4人前)>
キャベツ・・・8枚
豚ひき肉・・・400g
玉ねぎ・・・1/2個
卵・・・1個
パン粉・・・大さじ4
コンソメ・・・小さじ2
塩こしょう・・・少々



<作り方>

1. キャベツを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで3分加熱する。キャベツがしんなりしたら、ラップを外し粗熱をとる。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、コンソメ、塩こしょうを入れ粘り気が出るまでしっかりとこねる。
3. 耐熱ボウルに、キャベツを敷き詰める。その上に肉だねを詰め、表面を平らにならす。
4. 肉だねを覆うようにキャベツをかぶせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで10分加熱する。皿に移して、食べやすい大きさに切り分けて完成。



ケチャップをかけて食べても美味しいよ♪



節分(2月3日)



節分に食べると縁起が良いと言われている食べ物をご紹介します。

- ① **恵方巻**・・・節分の代表的な食べ物である恵方巻きは、その年の恵方に当たる方角を向いて食べることで、病気を寄せ付けず幸福を呼ぶと言われています。切り分けると縁も切れてしまうとされているので、切らずにそのまま食べるようにしましょう。
- ② **豆**・・・豆まきの風習の由来は、語呂合わせから始まったという説があります。豆という発音を魔目とかけ、鬼の目に向かって豆を投げることで魔を滅する効果があるとされています。
- ③ **いわし**・・・いわしの臭いや焼いた時に発生する煙は鬼を遠ざけるとされてきました。いわしは食べ物以外にも節分の飾り物として使われます。
- ④ **福茶**・・・福茶とは福豆、梅、昆布を入れて味わうお茶のことで、無病息災や長寿を願って飲まれています。

～福茶の作り方～

<材料>

福豆・・・3粒
塩昆布・・・5g
梅干し・・・1個



材料をすべて湯飲みに入れ、熱々のお茶かお湯を注いで完成。