

食品ロス
ほぼゼロ

。。。かぶの魅力



11月は、朝晩の冷え込みがさらに厳しくなり冬の準備の助走期間を迎えます。
この時期は、体内を温める食べ物をしっかり摂り、呼吸器の保護に努めることが大切です。

今月は、胃腸の働きを高め、身体を温める効果がある根菜類 “かぶ” についてお話します。

春の七草では、スズナ(小葉)と呼ばれ根と葉では栄養価が異なります。

根は淡色野菜で、糖質、タンパク質、カルシウム、ビタミンC、食物繊維が豊富です。また、消化酵素のアミラーゼやジアスターゼも含んでおり整腸効果があります。

葉は緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄を含んでいます。

身体を温め、冷えからくる腹痛を和らげる効果があり、古くから腹痛薬として用いられています。

かぶは、癖が少なく甘味がある野菜なので色々な食材とあわせることができます。

魚介類や鶏の手羽先など動物性蛋白質と組み合わせることにより、免疫力がアップするといわれています。

旬の野菜で元気に過ごしましょう！



今回は “かぶと鶏肉のポタージュ” を紹介します

材料 4人分

- ・かぶ (薄切り) 400g
- ・玉葱 (薄切り) 50g
- ・鶏モモ肉(一口大) 80g
- 下味(塩0.5g こしょう少々、白ワイン5g)
- ・サラダ油 3g
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・水 300cc
- ・牛乳 400cc
- ・バター 30g
- ・薄力粉 大さじ3
- ・かぶの葉(茹でて細かく刻む) 適量

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ鶏モモ肉を炒め取り出す。
- ②鍋にバターを入れ玉葱を炒め、しんなりになったらかぶを入れ炒める。
- ③薄力粉を入れ炒め、粉っぽさがなくなったらコンソメ顆粒、水を2～3回にわけて加え15分程煮る。
- ④かぶが柔らかくなったら、冷ましミキサーにかけ鍋にもどす。牛乳と①の鶏モモ肉を入れて、塩こしょうで味を整え器に盛る。
- ⑤刻んでおいたかぶの葉を散らす。好みで、粉チーズ、生クリームをかける。(コクがでます)



かぶの種類

全国で80種類以上あり、代表的なものは、大阪の天王寺かぶ、京都の聖護院かぶです。福岡にも、箱崎で天王寺かぶを品種改良された博多据りかぶもあります。

栄養だより

大島眼科病院 栄養課