

## 淡6 はくさい



### はくさいの特徴

アブラナ科に属し、中国原産です。日本での栽培は明治になってからです。冬野菜の代表で、くせのない淡白な味は他の食材と調和がよく、油とともに調理する中国料理、日本料理の鍋物、煮物、炒め物、サラダなど、味付けや調理方法を選びません。また、貯蔵性が高いので、冬場の野菜不足の解消に活躍し、精進料理では、だいこんや豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれ貴重な食材とされています。

### 栄養成分

水分が約95%と、非常に多く、その分低エネルギーな野菜です。ビタミンCが比較的多いことなど、アブラナ科の仲間であるキャベツと成分上は似ています。しかし、キャベツより甘味や繊維が少なく、軟らかいので漬け物として多く利用されています。ビタミンCは、塩漬けやキムチにも十分含まれています。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
14kcal	3.2g	220mg	43mg	0.3mg	99μg	0.03mg	19mg	1.3g

## 煮浸し



### 2 人分の材料と下処理

はくさい 200g…ざく切りにする  
かつお節 適量  
薄口しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ2弱

### 作り方

- ①はくさいを茎の硬いところから鍋に入れ、間にかつお節を入れ、かつお節、軟らかい葉を入れる。
- ②①に薄口しょうゆとみりんを入れ、弱火で煮る。

#### コメント

かつお節の代わりに昆布を使用するのもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
28kcal	240mg	1.3g	0.8g

### 選び方

丸ごと買う場合は、持った時にズッシリと重たいもの、葉先まで硬く巻がしっかりしていて上部を押すと弾力があるもの、底面の切り口は白く新鮮なものを選びます。半分等のカットの場合は、葉がすき間なくギッシリつまっているものを選びます。古くなると断面が盛り上がってくるので、断面が平らなものがよいです。

### 保存方法

丸ごとなら新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存すれば、冬場なら3週間程度保存が可能です。外葉からはがして使う場合は、芯に切り込みを入れて水を含んだキッチンペーパーをはさみ、ラップで包んで冷蔵庫で保管します。カットしたはくさいは硬めに茹で、水分を切った後、フリーザーパック等に入れ冷凍保存ができます。煮物、炒め物であれば、そのまま調理ができます。

## キムチ炒め



### 2人分の材料と下処理

はくさい	160g…縦に包丁を入れ1cmの短冊切り
にんじん	20g…せん切り
みずな	10g…3cm長さに切る
ねぎ	10g…ななめ切り
ごま油	小さじ1
にんにく	5g…みじん切り
キムチの素	小さじ1

### 作り方

- ①ごま油を入れ、にんにくを炒める。
- ②にんじん、はくさい、みずな、ねぎを順に入れ炒め、キムチの素で味を付ける。

### コメント

こまつな、チンゲンサイ、キャベツ等で代替えできます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
44kcal	249mg	1.6g	0.7g

## シーザーサラダ



### 2人分の材料と下処理

はくさい	120g…5mmのせん切にし、塩もみする		
きゅうり	40g…せん切りにし、塩もみする		
トマト	30g…角切り		
みずな	10g…3cm長さ		
レタス	20g…ちぎる		
シーザードレッシング	大さじ2	こしょう	少々
	粉チーズ	小さじ2	

### 作り方

- ①はくさい、きゅうりは洗って絞り、トマトとみずなとドレッシング、こしょうで和える。
- ②皿にレタスをしき、野菜を盛り粉チーズをかける。

### コメント

ドレッシングを代えることで、いろんなサラダが楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
96kcal	232mg	1.4g	0.6g

## 千種鍋



### 2人分の材料と下処理

はくさい	200g…1cmの短冊切り		
にんじん	20g…輪切りにして茹でる		
生しいたけ	20g	} 石突きを取る	
えのきたけ	40g		
しゅんぎく	20g…3cmに切る		
ねぎ	20g…ななめ切り		
豚モモスライス	100g		
だしの素	5g		
大根	80g…おろす		
ポン酢	大さじ1強	カボス	1/4個

### 作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、すべての材料を入れて火にかける。
- ②材料に火が通ったら、ポン酢にだいこんおろしとカボスの絞り汁を入れていただく

### コメント

つけだれもポン酢にみそやマヨネーズを加えた変わりだれもあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
149kcal	759mg	4.9g	1.1g