

お手頃価格の野菜を紹介します

(はくさい、キャベツ)

- 天候が順調であったため、例年と比べて野菜の生育が良好であることから、3月は、はくさい、キャベツが安値傾向となる見込みです。
- お手頃価格のはくさい、キャベツのレシピと栄養素・機能性成分を紹介します。
- 2021年は国際果実野菜年です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。
- 農畜産業振興機構では、ホームページではくさい、キャベツなど約50品目の「おすすめやさいレシピ」を紹介しています。

https://www.alic.go.jp/y-kanri/yagyomu03_000001_00046.html

1 はくさい

(1) はくさいのおすすめレシピ 「はくさいのじっくりソテー」

じっくりソテーすることで甘さを引き出し、はくさい自身の水分で蒸し焼きにします。焼き目をしっかりつけることで食欲のそそる香りづけをするのがポイントです。最初はかさがあるはくさいですが、焼き上がるとしんなりし、たっぷり食べられますよ。

■材料（1人分）

はくさい	1/8
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2



■作り方

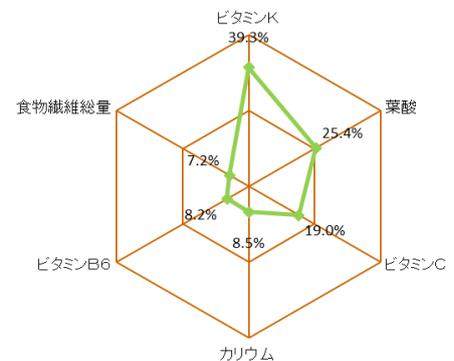
1. フライパンにオリーブオイルをひき、弱火にかける。はくさいを入れて塩をふり、こんがりとし焼き色がつくまでふたをして焼く。
2. 裏返し反対側も焼き色をつける。
3. しんなりとしたら皿に移し、塩、こしょうをふって出来上がり。

レシピ作成者：中山 晴奈

(2) はくさいの栄養素・機能性成分

はくさいは、大部分（95%）が水分ですが、漬物から煮込み料理まで幅広い料理に使える万能野菜です。むくみ予防や高血圧抑制効果が期待されるカリウムが含まれています。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、スープ料理の食材にはくさいを加えると、はくさいの栄養成分を全て摂取することができ効果的です。食物繊維が豊富で整腸作用があります。

加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱っている時や体調を崩した時にも利用できます。また、淡白な味で低カロリーな食材なので、どんな味付けにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。



30～49歳の女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるはくさい（結球葉・生）100グラム中に含まれる主な栄養素の割合（ただし、食物繊維とカリウムは目標量、ビタミンKは目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。）

2 キャベツ

(1) キャベツのおすすめレシピ 「たっぷりキャベツのホット・マリネ」

ホットドレッシングでマリネするのですぐに味がなじみます。
少し甘めのドレッシングに隠し味のしょうががポイントです♪

■材料（1人分）

キャベツ	1/3~1/2 個
その他彩り野菜 （にんじん、きゅうり、赤たまねぎなど）	適宜
パセリ（トッピング用）	少々
ドレッシング	
しょうがのすりおろし	1/2 かけ
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1+1/2
酢	大さじ 1+1/2
塩・こしょう	少々



■作り方

1. キャベツは一口大、その他の野菜は薄切りにする。
2. ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで1~2分温める。または鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
3. 2に野菜を全て入れてよく和え、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で冷やす。

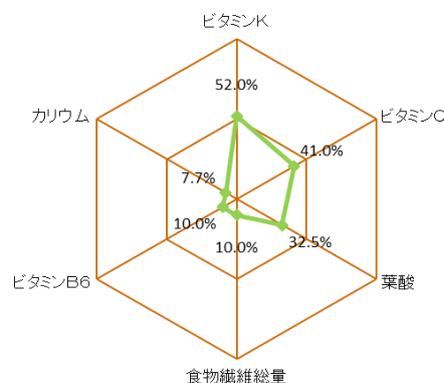
レシピ作成者：つるさき ひろみ（レシピクリエイター）
（出典：ベジシャス第71号）

(2) キャベツの栄養素・機能性成分

キャベツには骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富に含まれています。加えて、キャベツに由来して命名されたキャベジン（ビタミンU）を含みます。キャベジンは、胃腸の粘膜を正常に保つ効果があることから、胃腸障害に有効な成分と考えられています。

ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2~3枚で一日の必要量を取ることができます。

キャベツは別名「甘藍」（かんらん）とも呼ばれていますが、これは甘味のもととなる果糖やブドウ糖、蔗糖などを含有する事に由来しています。また、外側の緑色の濃い部分にはβ-カロテンが含まれ、抗酸化効果や感染症の予防効果が期待できます。



30~49歳の女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるキャベツ（結球葉・生）100グラム中に含まれる主な栄養素の割合（ただし、食物繊維とカリウムは目標量、ビタミンKは目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。）

出典：独立行政法人農畜産業振興機構「野菜ブック」

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」