

四季の野菜の健康と栄養

～レタスとキャベツ～



武庫川女子大学 食物栄養科学部 鮫島 由香
武庫川女子大学 食物栄養科学部・栄養科学研究所 松井 徳光

1 レタス ～ビタミンやミネラルなど 栄養素の種類が豊富な機能性野菜～

レタスやキャベツは葉の部分を利用する野菜で、葉菜類に分類されている。

レタスの原産地は地中海沿岸から西アジアで、古代エジプト時代には、すでに栽培されていたと考えられている。日本には中国から伝わり、結球しないレタスが奈良時代には栽培され、江戸時代末期に丸いレタスが欧米から渡来したといわれている。日本で本格的に栽培が始まったのは明治時代以降で、第二次世界大戦以降、洋風料理の広がりと共に、サラダの主役になった。

レタスには、結球性の「バークレー」などの玉レタスや非結球性の「サラダ菜」「サニーレタス」「サンチュ」などがある。玉レタスは水分が多くパリパリとした食感で、生のサラダに適している。「サラダ菜」はゆるい結球性のレタスで、葉は緑色で光沢があり、厚めで柔らかく、ソフトな歯ごたえで、ほのかな甘味がある。「サニーレタス」は結球しないリーフレタスで、葉先が赤紫色で葉がちぢれていて、苦味が少なく、生のサラダやサンドイッチなどに利用されている。「レッドファイヤー」や「レットファルダー」などの品種がある。「サン

チュ」は“包み菜”とも呼ばれ、焼肉を巻いて食べる葉として有名である。ほのかな苦味を呈し、葉肉は厚くシャキッとした歯ごたえがある。

レタスは約95%が水分であるため、栄養価は高くないが、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など多くの種類の栄養素を含んでいる。β-カロテンは、抗酸化作用を有し、ガン予防や免疫カアップ、さらに疲労回復、美肌、ストレス解消などに効果が期待できる。ビタミンEも抗酸化作用があり、新陳代謝を高めて肌のターンオーバーを促す働きが期待できる。ビタミンEは加熱しても損失しないため、炒めたり茹でたりしてカサを減らし、摂取量が高めることができる。葉酸は造血作用があり、貧血を防止し、成長を促進する働きがある。妊娠や授乳中は特に必要な栄養素である。カリウムはナトリウムを排泄させることから高血圧予防に効果が期待できる。鉄は貧血予防に効果があり、ビタミンKとカルシウムには骨の形成を促進する働きがある。

また、茎を切った時に出る白い液体は香りと苦味の成分で、自律神経に作用して精神を安定させたり、眠気を誘ったりする成

分が含まれている。

レタスはビタミンやミネラルなど栄養素の種類が豊富な機能性野菜である（表1）。



レタス（結球性）



サニーレタス（非結球性）

表1 レタス（土耕栽培、結球葉、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	1.1g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	200mg	高血圧・心筋異常の予防
カルシウム	19mg	骨・歯組織の形成、筋肉収縮の維持、神経興奮・血液凝固の抑制
3 ビタミン		
ビタミンA (β-カロテン当量)	240ug	目・皮膚・粘膜の健康維持、感染症・老化・ガン・動脈硬化の予防
ビタミンE	0.5mg	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善
ビタミンC	5mg	風邪・ガン・動脈硬化の予防、疲労回復

資料：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）」

注：上記栄養成分は、レタスの株元を除いた数値である。

2 キャベツ ～ビタミンCとキャベジンが豊富な機能性野菜～

キャベツの原産地には諸説あるが、ヨーロッパの大西洋、地中海沿岸といわれている。古代ギリシャや古代ローマの頃のキャベツは、「ケール」のような葉キャベツであった。その後、品種改良され、結球したものが栽培されるようになった。茎の根元が肥大し蕪のようになった「コールラビ」、花が大きくなった「ブロッコリー」や「カ

リフラワー」、脇芽が結球した「芽キャベツ」、葉が大きくなった「ケール」や「キャベツ」が出来上がった。また、観賞用の葉牡丹も誕生した。

日本へは江戸時代に伝播し、『大和本草』には「紅夷菘（オランダナ）は味が良し」と書かれている。明治初期から西洋野菜として栽培が始まり、戦後の洋食の広まりと共に、揚げ物に千切りキャベツを添えたことで、日本中にキャベツが普及した。さらに、ロールキャベツやキャベツ焼きなどが、

身近な食べ物として登場した。これまでの扁平形のものに加え、丸いキャベツも市場に並んでいる。

キャベツはビタミンC、ビタミンK、キャベジン（ビタミンU）、ナイアシン、パントテン酸、ジアスターゼが豊富に含まれている。

ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンの生成を促進する。ビタミンCが不足するとコラーゲンが合成されないため血管がもろくなり出血を起こす壊血病になる。その他、イライラ、貧血、筋肉減少、呼吸困難を引き起こすが、これらの予防に効果が期待できる。また、毛細血管、歯、軟骨などを正常に保つ働き、皮膚のメラニン色素の生成を抑え日焼けを防ぐ作用、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きもある。さらに、抗

酸化作用によりガンや動脈硬化の予防や老化防止効果が期待できる。

ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に効果が期待できる。キャベジン（ビタミンU）は胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果が期待できる。ナイアシンとパントテン酸は、善玉コレステロールを増加させる作用があり、動脈硬化を予防する。ナイアシンは神経伝達物質のセロトリンのレベルを上げることで精神を安定化し、脳神経を正常化させる働きもある。ジアスターゼはでん粉分解酵素であり、消化を助け、胃酸過多、胃もたれ、胸やけなどに効果が期待できる。

ビタミンCは熱を加えると壊れやすいが、キャベツは生でも手軽に食べられる。キャベツはビタミンCとキャベジンが豊富な機能性野菜である（表2）。



コールラビ



芽キャベツ



ケール

表2 キャベツ（結球葉、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	1.8g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カルシウム	43mg	骨・歯組織の形成、筋肉収縮の維持、神経興奮・血液凝固の抑制
3 ビタミン		
ビタミンC	41mg	風邪・ガン・動脈硬化の予防、疲労回復
キャベジン ビタミンU	11.4umol	胃酸分泌の抑制、胃腸粘膜の修復、胃潰瘍の予防

資料：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）」

注：上記栄養成分は、キャベツのしんを除いた数値である。

四季の野菜産地便り

～茨城県JA岩井の惚レタスとJA東京あおばのねり丸キャベツ～

野菜業務部・野菜振興部

土づくりにこだわったシャキシャキの「惚^ほレタス」と「野菜名人レタス」

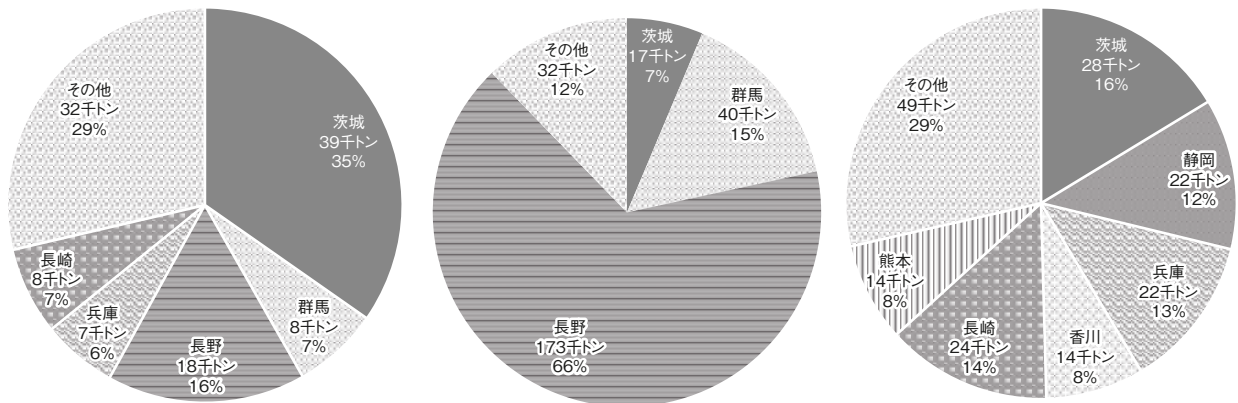
～首都圏などへの生鮮野菜の供給基地・茨城県JA岩井の春レタス～

1 茨城県は全国一の春レタス大産地

レタスは出荷時期によって春レタス（4～5月）、夏秋レタス（6～10月）、冬レタス（11月～翌3月）に区分される。冷涼な気候を好み、夏場は長野県や群馬県など高冷地、冬場は兵庫県や香川県など温暖な地域、春先と秋は茨城県など、四季と共に産地も移行する。茨城県は、レタス全体の出荷量では長野県に次ぐ全国2位だが、春レタスは国内の35%を占める全国一の大産地である（図1）。大消費地に近

い立地条件を生かし首都圏などへの新鮮なレタスの主要供給基地になっている。岩井農業協同組合（以下「JA岩井」という）は、県南西部の坂東市（旧岩井市）にあり、南側は利根川を挟んで千葉県と隣接し、東京からは50キロ圏内で、出荷翌日には新鮮なレタスを店頭に並べることができる（図2）。1年を通して穏やかな気候風土に恵まれ、野菜作りに適する。管内の青果物販売実績は、ねぎが全体の約6割、レタスが約3割である（令和2年度）。

図1 春レタス（左）・夏秋レタス（中）・冬レタス（右）における茨城県の位置付け



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」（令和元年産出荷量）

図2 茨城県坂東市の位置



資料：機構作成

2 土づくりにこだわったシャキシャキの「惚レタス」と「野菜名人レタス」

惚レタスは、平成6年にJAグループ茨城の統一ブランドとして誕生した。「消費者に惚れ込んでもらえるようなレタスを作りたい」という生産者の思いが込められている。JAオリジナルの有機質肥料70%の肥料「惚レタスプレミアム」を使用するほか、堆肥施用や緑肥のすき込み、土壌診断に基づく施肥設計など、土づくりに重きを置いたレタスづくりを追求している。

JA岩井の惚レタス生産は、春作（出荷時期：2～5月）と秋作（同10～12月）の年2回である。春レタスは、寒さを防ぐためビニールトンネル内で栽培され、シャキシャキのレタスに育てるため、日中の温度が20度を超えないようビニールトンネルの裾を毎日、朝夕開閉し換気する。こうして生産された惚レタスは、首都圏を中心に北海道から関西までの市場に出荷され、翌日には店頭と並ぶ。

JA岩井の独自ブランドも存在する。野菜名人レタスだ。惚レタス誕生の同じ年に、

消費者の安全・安心のニーズに応えるため、減化学肥料・減農薬栽培を目標に講習を受けた生産者が研究グループを組織し、翌年から出荷を開始した。現在20人の出荷登録者は、オリジナルの有機質80%以上の肥料や土づくり資材を使用し、農薬の使用は必要最小限にしてレタスを栽培する。温度や土壌水分などに左右されやすい有機質肥料分を使いこなすには個々の研究と努力が必要となる。この賜物として、野菜名人レタスは味もおいしくしっかり仕上がり、ブランドレタスとして首都圏の百貨店などで販売される。

また、JA岩井では、15年から園芸部会の生産者に対して出荷する農産物全ての栽培履歴の記帳を義務化した。生産者は施肥や防除の実施状況をGAP（Good Agricultural Practice：農業生産工程管理）チェックリストと共に記録する。取引先からの栽培履歴の開示の求めにすぐに応じられる体制を整えて、消費者の食の安全・安心の確保に努めている。

3 新設野菜予冷センターを核にみずみずしいレタスを食卓に！

レタスは鮮度が落ちやすく、産地でのおいしさそのままに消費者へ届けるには、生産現場や流通過程での努力が欠かせない。JA岩井は、令和2年に野菜予冷センターを新設し、高い鮮度を維持したままみずみずしいレタスを消費者のもとへ届けている。

圃場では、出荷前日に収穫作業が行われる。生産者は外葉を除く際に、鮮度を保つため出荷規格より2～3枚多く残し、翌日、その葉を取り除き切り口をカットした上で、ラップ包装し箱詰め・出荷する。

生産者が野菜予冷センターに搬入したレタスは、検査後、等階級ごとにパレットに仕分けられ、真空冷却装置で5度まで急冷したあと、その日のうちに市場に出荷される。出荷ピーク時の3～4月には1日2万ケース以上を出荷し、予冷センターのスタッフは鮮度を損なうことがないように迅速に作業を行う（写真1、2）。

レタス生産者で岩井農協園芸部検査委員長の石塚秀美さんは「新予冷センターでの一元集荷一元販売に伴い、さらなる検査の強化と品質の統一を図り、みずみずしい新鮮な惚レタスを消費者の皆さんに届けたい」と話す（写真3）。今後は、新予冷センターを核にJA岩井ブランドの販売力に

磨きをかけていく方針だ。

4 JA岩井の惚レタスは ピンクのハートが目印！

惚レタスは、JAグループ茨城惚レタス流通部会（JA北つくば、JA常総ひかり、JA茨城むつみ、JA岩井）で統一した専用ラップで包装されるが、JA岩井の春惚レタスはピンクのハートが目印である（写真4）。「春は、もも惚れ」を合言葉に、「もも惚れクイーン'S」をイメージキャラクターにして販促活動を展開している（図3）。市場からも好評で、今秋からは通年でこのラップを使用する。



写真1 予冷センターでの専門検査員によるレタスの検品 写真提供：JA岩井



写真2 令和2年12月に竣工した新予冷センター



写真3 レタスを収穫する石塚秀美さん 写真提供：JA岩井



写真4 ピンクのハートに注目 写真提供：JA岩井

図3 「春は、もも惚れ」が合言葉のJA岩井の春惚レタス



資料提供：JA岩井

5 ビタミンとミネラルの種類が豊富な惚レタスを食べて健康と免疫力向上を！

レタスには、骨の健康維持や止血効果があるビタミンKやナトリウムを体外に排出する作用があるカリウムのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンB1やビタミンCなど多くの種類の栄養素が含まれている。

JA岩井の惚レタスは、土にこだわった栽培方法により、葉肉は柔らかくシャキシャキの食感が身上であるが、季節によってもそのおいしさは異なる。春レタスはビニールトンネル内で低温に耐えじっくり生育することで、葉が厚くシャキシャキが際

立ち、定番のサラダに適する。一方、秋レタスは秋雨による湿潤状況下で生育し、みずみずしく、しゃぶしゃぶなど加熱調理でより旨味が引き立つ。

JAグループ茨城では、調味料メーカーと協力し、「惚レタスしゃぶしゃぶ」「丸ごとレタスのタルタルサラダ」「レタスのサンラータン風スープサラダ」などさまざまなレシピを開発し、量販店等で配布するほか、ホームページ (<http://www.ib.zennoh.or.jp/amore/>) で公開している。ピンクのハートを目印にJA岩井の惚レタスを手にとったら、さまざまなレシピでレタスのおいしさを実感してほしい（写真5）。



写真5 JAグループ茨城は関東の量販店で定期的に販売促進活動を行う

写真提供：JA岩井

甘くてシャキシャキした「ねり丸キャベツ」と「東京スイーツキャベツ」

～都内一の生産量を誇る練馬キャベツ～

1 都内ナンバーワンのキャベツ産地・練馬 ～石神井公園近くに「キャベツの碑」～

練馬区は、東京23区で世田谷区に次ぐ約72万人の人口を擁する大都市であるが、多くの農地が残され、23区内の農地の約4割が練馬区にある。練馬区では、23区にありながら市民生活と融合した農業が営まれており、令和元年には都市農業の魅力と可能性を世界に発信するため、ニューヨーク、ロンドン、ジャカルタ、ソウル、トロントの世界5都市の農業者や研究者などが参加した「世界都市農業サミット」を開催した。

練馬の農産物といえば、練馬だいこんが有名だが、昭和30年頃から度重なる干ばつや病害などで生産が衰退し、代わって生産量を増やしたのが練馬キャベツである。練馬区では住宅街にキャベツ畑が点在し、収穫期には大きく成長したキャベツ畑をみることができる。練馬キャベツは、都内全体の収穫量の約2割を占め、都内一のシェアを誇り、練馬を代表する野菜となっている（表1）。初夏と秋冬の年2回収穫期があり、甘くてシャキシャキした食感が特徴である。キャベツが練馬を代表する特産物となったことを記念して、平成10年に石神井公園近くの東京あおば農業協同組合（以下「JA東京あおば」という）石神井支店敷地内に「甘藍（かんらんキャベツ）の碑」が建てられている（写真1）。

表1 東京都内キャベツ収穫量の上位5区市町村

順位	区市町村	作付面積(a)	収穫量(t)
1	練馬区	4,324	1,866
2	西東京市	1,835	826
3	八王子市	1,691	591
4	町田市	1,390	460
5	立川市	1,442	442

資料：東京都農林水産部「平成30年産東京都農作物生産状況調査結果報告書」



写真1 石神井公園近くに建つ「甘藍の碑」

2 甘くてシャキシャキしたねり丸キャベツ

JA東京あおばのキャベツ農家約50人で構成する「野菜流通協議会」は、都内一の産地で育ち、安全・安心で甘くてシャキシャキした練馬キャベツをブランドとして売り出すため、区の公式キャラクター「ねり丸」（図1）を活用して「ねり丸キャベツ」と命名した。出荷用ダンボール、のぼり、ポスターなどに「ねり丸キャベツ」と記載し、卸売市場や量販店などで販促活動を展開している（写真2）。ねり丸キャベツは、7月に播種し、10月下旬から11月に出

図1 区の公式キャラクター「ねり丸」



資料提供：練馬区

©2011練馬区ねり丸#N8



写真2 ねり丸キャベツの出荷箱

写真提供：JA東京あおば

荷する秋冬どりと、11月に播種し越冬し、5月半ばから6月に出荷する初夏どりがあ
る。最盛期には、夜明け前から日没までキャ
ベツの収穫、選別、箱詰め作業が続く。ね
り丸キャベツは、練馬区の量販店やJA直
売所などで購入することができる。地元の
キャベツ農家の井口良男さんは、「なるべく
化学肥料や農薬を使わずに手をかけ心を
込めて育てています。甘くてシャキシャキ
した練馬キャベツは食べれば違いがわかる
ので、是非味わってみてください」と話し
ている（写真3）。

練馬区では、練馬キャベツを身近に感じ
てもらい、地元農業、自然、食文化などへ
の理解を深めるため、年2回、「練馬産キャ
ベツの日」として、区内全ての小中学校の
給食で、当日朝に収穫した採れたてのキャ
ベツをポトフやキャベツ入りご飯、キャベ

ツのピリ辛漬け、オリジナル焼き菓子で
ケーキを模した「キャベーク」など工夫を
凝らした献立で子供達に提供している。



写真3 キャベツ農家の井口さん（右）と
JA東京あおばの伊藤さん（左）

3 糖度約9度以上の東京スイーツキャベツ

冬の練馬区は、23区内でも農地や緑地
が多いことなどから気温が下がり、キャベ
ツの糖度が増す。JA東京あおばの野菜流
通協議会のキャベツ生産者は、この地域特
性を生かして、甘くてシャキシャキした食
感の練馬キャベツの甘みを更に高めた高糖
度キャベツが作れないかと考え、平成24
年から試験栽培などを積み重ねて栽培技術
を確立し、27年に東京都から甘みの強い
「東京スイーツキャベツ」の認証を獲得し
た（図2）。東京スイーツキャベツは、糖
度が年内出荷は8.5度以上、年明け出荷
は9度以上で、裂球などがない形状の優れ
たキャベツのみが選別され、12月～翌2
月上旬の2カ月限定で出荷される。都内の
量販店などで地元東京・練馬で収穫され
たばかりの採りたて高糖度キャベツとし
て販売されている。

図2 東京スイーツキャベツのロゴ



資料提供：東京都・JA東京あおば

4 シャキシャキでジューシーなご当地グルメ「練馬野菜ぎょうざ」

JA東京あおばは、練馬キャベツを美味しく食べられる食品でまちづくりを推進するため、平成20年に「練馬野菜ぎょうざ」を開発した(写真4)。ぎょうざのあんに固い寒玉系キャベツをふんだんに使用し、シャキシャキでジューシー食感が楽しめるよう工夫している。キャベツ以外の原材料もすべて国産のこだわり商品である。練馬野菜ぎょうざは、JA東京あおばの6カ所の直売所などで購入できる^(注)。直売所に

並ぶとすぐに売れてなくなってしまうご当地グルメの人気商品となっている。

注：JA東京あおば直売所等情報
(<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/store/>)

5 ビタミンCとキャベジンが豊富な練馬キャベツを食べて健康と免疫力向上を！

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る。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)は、胃腸の粘膜を正常に保ち、胃腸障害を改善する働きがある。キャベツは、とんかつの付け合わせの千切り、サラダ、ぎょうざ、ロールキャベツをはじめ、鍋物、炒め物、浅漬けなどどんな料理にも向き、健康な生活に欠かせない万能野菜である。甘くシャキシャキした練馬キャベツを美味しくいただいて健康と免疫力を維持したい。



写真4 シャキシャキでジューシーな“練馬野菜ぎょうざ”

写真提供：JA東京あおば

四季の野菜のおすすめ簡単レシピ

～春レタスとのりとじゃこのサラダと春キャベツのミルク煮～

この季節は、レタスは長野、群馬、キャベツは千葉、茨城などが主産地です。今月は、ビタミンやミネラルなど多くの種類の栄養素を含む“レタス”とビタミンCやキャベジンが豊富な“キャベツ”のおすすめ簡単レシピを紹介します。

「春レタスとのりとじゃこのサラダ」

カリカリじゃこのドレッシングでレタスがたくさん食べられます



カリカリで香ばしいじゃこのドレッシングがあとを引くおいしさ、レタスがたくさん食べられます。
(野菜重量：65グラム)

■材料（1人分）

春レタス…………… 50g
かいわれだいこん…………… 1/6 パック
焼きのり…………… 8切 1枚程度
ごま油…………… 大さじ1
ちりめんじゃこ…………… 大さじ1+1/2 (5g)

酢…………… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ1/2
こしょう…………… 少々
いりごま（白）…………… 小さじ1/4



■作り方

1. レタスは手で一口大にちぎり、冷水に3～5分間さらし、ふきんに包んで水気をしっかりきる。かいわれだいこんは根元を落とし、のりは手で小さくちぎる。
2. 皿に1のレタス、かいわれだいこんを盛り合わせ、のりとごまを散らす。
3. フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、弱火でじっくり炒め、カリカリになったら火を止める。
4. 30秒ほどおいてフライパンの油が少し落ち着いたら、酢、しょうゆ、こしょうを加えて混ぜ合わせ、2の上からかける。



(ポイント)

- ・レタスは食べる直前にたっぷりの冷水に数分浸けるとシャキッとします。その後はふきんやペーパータオルで水分をきちんと取ると、水っぽくなりません。
- ・フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れてから弱火でゆっくり火を入れると、焦げにくく、カリッと仕上がります。



- ・レタスの代わりにみずなでも美味しく作れます。
- ・ドレッシングにおろしにんにく少々を加え、白髪ねぎをトッピングしたりすれば、チョレギサラダ風にもなります。

「春キャベツのミルク煮」

春キャベツと帆立のうま味を
ミルクで包みました



春キャベツと帆立の甘味、うま味を活かし、ミルクで優しくまとめます。手軽ながら本格的な仕上がりが楽しめます。
(野菜重量: 120グラム)

■材料 (1人分)

春キャベツ…………… 120g
しょうがの薄切り…………… 2～3枚
長ねぎ(みじん切り) …… 小さじ1

サラダ油…………… 大さじ1
帆立貝柱(缶詰) …… 1/2缶(内容量60g、固形量25g)
塩、こしょう(あればホワイトペッパー)

A

牛乳…………… カップ1/2
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/4
かたくり粉…………… 大さじ1/2



■下準備

Aは混ぜ合わせておく。

■作り方

1. キャベツは葉と芯に分け、葉は5cm角に切り、芯は薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
2. フライパンに油を入れて中火で熱し、1のしょうがと長ねぎのみじん切りを入れて炒め、香りが立ったらキャベツを加え、1～2分間炒める。
3. 帆立を缶汁ごと加えて全体を大きく混ぜながら炒め、汁気が飛んだところでAをもう一度よく混ぜてから全体に回し入れ、木べらで混ぜながらひと煮立ちさせ、とろみがついたら味をみて、塩、こしょうで調味する。



(ポイント)

- ・とろみづけにかたくり粉を使う場合、水溶きが一般的ですが、今回ご紹介するレシピのように調味料で溶く場合もあります。どちらも仕上がりに大きな違いはありませんが、今回のようにかたくり粉に対して液体の量が多い分、ゆっくりととろみがついていくため、比較的ダマになりにくいですが。
- ・合わせ調味料はあらかじめ混ぜ合わせておきます。かたくり粉が溶けていないとダマになるなど失敗の原因にもなります。また、手早く作業を進める上でも大切です。
- ・時間が経つとかたくり粉は液体の底に沈んでしまうため、使う直前で再びよくかき混ぜます。
- ・かたくり粉を加えた後に混ぜる工程では、細い菜箸ではなく、全体を均一に混ぜやすい木べらやゴムべら、お玉などを使いましょう。

レシピ作成者：高松 京子

「おすすめやさしいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

今回紹介したレシピの応用レシピや作り方の写真、その他のレシピもご紹介しています。

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL: 03-3583-9448