

# 四季の野菜の健康と栄養

## ～冷え性予防が期待できるねぎと 血圧を下げる効果が期待できるかぶ～

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. ねぎ ～疲労回復効果などが期待できる健康野菜～

ねぎは、葉および茎を食用とする野菜で、葉茎菜類に分類されている。

ねぎには肉や魚の臭みを消す作用があり、鍋物や麺類の薬味としてもよく利用されている。

ねぎの原産地は中国北西部・シベリアといわれ、紀元前から食べられていた。日本へは奈良時代に渡来し、「日本書紀」にも記載されており、平安時代の「延喜式」には栽培方法が記載されている。中国から日本へ伝来した時点で、根元の白い部分を食べる根深ねぎと緑色の部分を食べる葉ねぎがあった。現在、東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎが一般的である。

その他、品種改良によって、曲がりねぎ、平田赤ねぎ、下仁田ねぎ、深谷ねぎ、千寿ねぎ、越津ねぎ、岩津ねぎ、九条ねぎ、観音ねぎなどが栽培されている。

また、市場ではカットねぎが店頭に並び、包丁を使わずとも料理ができるような簡便性が求められている状況が垣間見える。カットねぎは冷凍保存が可能で、使用する分だけを冷凍庫から取り出せば良いので便

利である。

いずれのねぎもカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養素のみならず、アリシンを豊富に含んでいる。

白い根の部分にはビタミンCが多く含まれている。独特の香り成分は硫化アリルで、アリシンから作られる。アリシンは疲労回復効果があるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける作用があると共に、血行を良くして体を温めることから冷え性予防、食欲増進、消化促進、健胃などに効果が期待できる(表1)。

緑色の葉の部分にはβ-カロテンやカリウム、カルシウムなどが豊富に含まれている。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康を保つほか、抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ働きもある。

ねぎとたまねぎとの関係は、両方ともに原産地が中央アジアに近いこと、ユリ科であること、アリシンを含んでいること、遺伝子が似ていることなどから、人類が利用する以前に、進化の過程で、たまねぎは鱗茎が肥大し、ねぎは白い部分を含め葉が伸長したものとされている。

ねぎは、疲労回復効果などが期待できる健康野菜である。



曲がりねぎ



赤ねぎ



越津ねぎ

表1 葉ねぎ（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	3.2g	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	260mg	高血圧・心筋異常の予防
カルシウム	80mg	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
鉄	1.0mg	鉄欠乏性貧血の予防、粘膜の免疫力強化
3 ビタミン		
ビタミンA (β-カロテン当量)	1500μg	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C	32mg	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：上記栄養成分は株元を除いた数値。

## 2. かぶ ～根と葉に栄養素が豊富に含まれている健康野菜～

かぶは、主に地中の根や地下茎を食用とする野菜で、根菜類に分類されている。また、かぶはアブラナ科の植物で、はくさいやキャベツなどと同じ仲間である。

かぶの丸い根の部分はしっとりとした歯ごたえであるが、煮るととろりとし、ベーコンとコンソメ炒めやポン酢炒め、にんにくバターソテー、豚肉との煮物など、煮物や汁ものの具、浅漬けなどさまざまな料理に利用される便利な食材である。

かぶの原産地は、アフガニスタン付近の中央アジアや地中海沿岸などといわれてい

る。かぶはローマ時代には大切な食料で、貴重な栄養源であった。

弥生時代には中国から日本へ伝わり、各地に根付いたようである。「すずな」の名前で古くから親しまれていた。現在、小かぶ、中かぶ、大かぶ、聖護院かぶ、すぐき菜、赤かぶなど品種は多く、日本各地に約80種類のかぶが存在するといわれている。

かぶは白い根の部分が淡色野菜、濃い緑色の葉の部分はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜である。葉はβ-カロテンのほか、カルシウムやビタミンCが豊富に含まれているため、捨てずに食べた方が良い。浅漬けやふりかけにすると十分においしく食べられる。

根の栄養素はだいこんとよく似ている。ビタミンCのほか、でんぷんを分解する酵素のジアスターゼを含んでいるため、胃もたれや胸やけの解消、整腸効果が期待できる（表2）。

葉に含まれるβ-カロテンは、がん予防や免疫力アップのほか、体内でビタミンAに変わり、髪や皮膚、粘膜の健康維持、視力維持などが期待できる（表3）。

造血や貧血予防効果を有する葉酸、血圧

を下げる効果が期待できるカリウムは、根にも葉にも豊富に含まれている。

さらに、赤かぶにはアントシアニン色素が含まれており、活性酸素に対する抑制効果が期待できる。

京都三大漬物のうちの一つがかぶであり、聖護院かぶから作る「千枚漬け」、すぐき菜から作る「すぐき漬け」である。

かぶは、根にも葉にも栄養素が豊富に含まれている健康野菜である。



聖護院かぶ



赤かぶ

表2 かぶ（根、皮つき、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	1.5g	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	280mg	高血圧・心筋異常の予防
カルシウム	24mg	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)	0μg	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	0mg	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善
葉酸	48μg	貧血の予防、胃腸の粘膜の健康維持、胎児の成長に不可欠
ビタミンC	19mg	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：上記栄養成分は根端および葉柄基部を除いた数値。

表3 かぶ（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	2.9g	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	330mg	高血圧・心筋異常の予防
カルシウム	250mg	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)	2800μg	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	3.3mg	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善
葉酸	110μg	貧血の予防、胃腸の粘膜の健康維持、胎児の成長に不可欠
ビタミンC	82mg	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：上記栄養成分は葉柄基部を除いた数値。

# 四季の野菜産地便り

## ～栃木県「那須の白美人ねぎ」と千葉県東庄町のかぶ～

野菜業務部・野菜振興部

### 甘みと美しさを兼ね備えた「那須の白美人ねぎ」

～栃木県を代表するブランド野菜の産地・JAなすの～

#### 1 消費者に身近な野菜

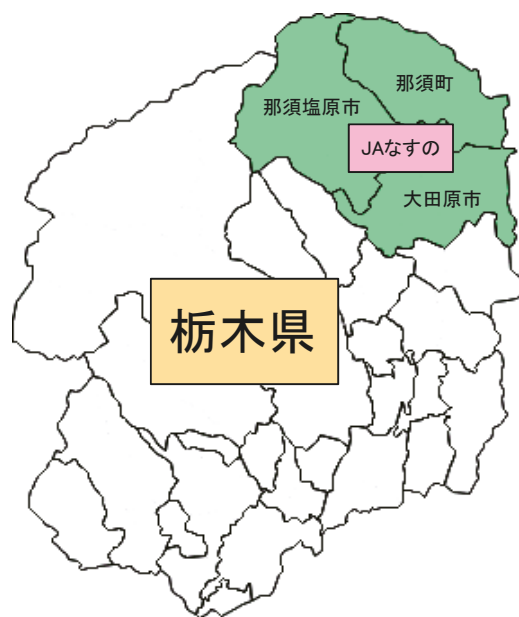
ねぎの生産は、出荷時期により春ねぎ、夏ねぎ、秋冬ねぎに区分される。北海道から九州まで広く栽培され、周年を通して流通しているが、旬は11月～翌1月である。東日本では、主に土寄せをして葉鞘部ようしょうを利用する「白ねぎ（根深ねぎ）」の品種群である千住群と加賀群、西日本では、緑色の葉の部分を利用する「青ねぎ（葉ねぎ）」の九条群の流通が多い。

#### 2 多様な野菜の産地

栃木県の北端に位置する那須地域は、那須野ヶ原の豊かな大地と那珂川の清らかな水に恵まれ、畑や水田、草地を合わせた耕地面積は、県全体の2割を占める。古くは奥州街道の要所として栄え、自然と歴史が豊かな地域である。その那須地域を管内とする那須野農業協同組合（以下「JAなすの」という）は、那須塩原市、大田原市および那須町の2市1町からなり、東は茨城県に、北は福島県に接し、広大な耕地を生

かした水稻、園芸および畜産が盛んな地域である（図1）。特に、管内では多品目の園芸作物が作付けされており、ねぎ、うど、アスパラガス、なす、トマト、にら、なし、しゅんぎくおよび菊の9品目を「ビューティフルブランド9」と名付け、生産に力を入れている。その中でもねぎ、なす、トマト、にらは栃木県の重点5品目にも選ばれている。

図1 JAなすの管内図



### 3 転作作物からブランド野菜へ

栃木県は、白ねぎの主産地の1つであるが、なかでもJAなすのの「那須の白美人ねぎ（以下「白美人ねぎ」という）」は、大嘗祭の「大饗の儀」に供納されたほか、日本農業賞大賞を受賞したブランドねぎである（写真1）。大田原市を中心に栽培され、令和2年度の販売実績は10億円にも達しており、県内一のねぎの産地となっている。大田原市での栽培が始まりだが、米の生産調整により転作作物としてねぎが本格的に導入されたことで、管内全域に生産が拡大した。稲作からの転作のため、もともと水田として利用されていた圃場が多く、ねぎとの輪作体系が可能となり、連作障害の発生防止にも効果があるとされている。

### 4 安定出荷と高品質を目指した取り組み

JAなすのねぎ部会（以下「部会」という）は、1996年の那須北部地域の6JAの広域合併とともに発足した。ハウス作

型から始まった白美人ねぎは、その後、大規模転作に対応できる露地作型が広まったことにより、産地規模を拡大してきた（写真2）。農家戸数は年々増えており、令和3年度の農家戸数は137戸にのぼり、そのうち約7割は露地栽培の農家が占めている。作付面積は95ヘクタールで、比較的規模の大きい農家が多く、機械化も進んでいる。部会では一元集荷による安定出荷はもちろん、栽培および防除マニュアルを設け、厳しい基準を設定することで、高い品質を保ち、高付加価値化に成功している。

2019年には国の補助事業を活用し、県内初のねぎ選果場を大田原市に設置した。生産者は収穫後、そのまま選果場に搬入することができ、総労働時間の4割を占めている調整、選別、箱詰めなどの出荷調整作業を大幅に削減することができるようになった（写真3、4、5、6）。また、出荷調整作業の軽減による労働時間の短縮だけではなく、生産規模の拡大や新規作付者の増加などの効果が期待されている。



写真1 那須の白美人ねぎ  
（ハウス軟白ねぎ）



写真2 露地作型の畑



写真3 選果の様子



写真4 搬入されたねぎ



写真5 丁寧に袋詰めされてから箱詰めされるねぎ



写真6 集荷の様子

## 5 安全・安心に配慮した栽培方法

2002年からは、ハウス栽培において減農薬、減化学肥料栽培を実践し、安全・安心にこだわっている。肥料については、那須地域の盛んな畜産業を生かした耕畜連携による良質な牛ふん堆肥を施用することで、化学肥料の使用量を削減している。また、トレーサビリティも徹底管理されており、栽培体系の統一マニュアル通りに栽培されていないとJAには出荷できない。さらに、部会員の個人カルテも整備され、農薬や肥料、軍手などの備品の消費数に至るまで細かく管理されているとともに、抜き

打ち検査を定期的実施することで、高い品質を維持している。

## 6 おいしいねぎで健康に

白美人ねぎは、白くてすりと長い軟白部が特徴であり、辛味が少なく、甘くて軟らかいため、サラダ感覚で生でも食べられると高い評価を受けている。特に甘さは際立っており、糖度検査では8～12度と、一般的なトマトと同等の糖度を保っている。栽培方法は、露地作型とハウス作型の2作型がある。特にハウス作型では、独自に開発された発砲スチロールの遮光材を利

用することで、白くて長い軟白部に仕上げることができ、ハウス軟白ねぎ独特の白さと甘さを作り出している。

おすすめの食べ方は、一般的な露地作型のねぎについては煮込み料理だが、ハウス軟白ねぎについては、生食や軽く火を通す程度で、特徴的な甘みを感じることができる。特に、ハウス軟白ねぎについては煮込むと溶けてしまうほどで、あまり火を通さ

ない料理が適している。ねぎは、香りのもとである硫化アリルを含んでおり、硫化アリルを作るアリシンは疲労回復効果があるビタミンB1の吸収を助ける作用がある。また、アリシンは血行を良くする作用もあり、冷え性予防や食欲増進、消化促進などの効果も期待されている。まだまだ寒い日が続く中、おいしいねぎを食べて健康な体で春を迎えたいものである（写真7、8）。



写真7 スーパーで販売される白美人ねぎ



写真8 栃木県内のラーメン店で提供されている白美人ねぎを使ったラーメン



# 冬の甘さが増してさらにおいしくなる<sup>とうのしょうまち</sup>東庄町のかぶ

～全国トップクラスのかぶ生産地、ブランド名は「ホワイトボール」～

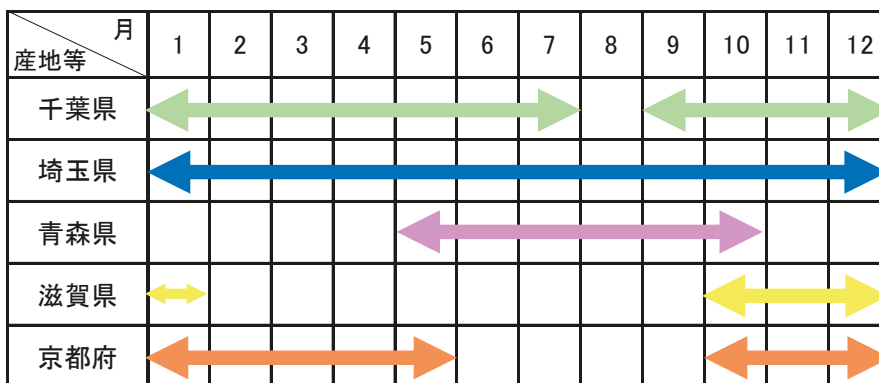
## 1 作付面積・出荷量ともに全国1位のかぶの大産地～千葉県～

かぶは、春の七草の「すずな」としても知られ、日本における栽培の歴史も古く、奈良時代の史書「日本書紀」に栽培記録が残っている。栽培の歴史が古いことから日本全国で栽培され、地域特産の在来種も多いのが特徴である。生産適温は15～20

度の冷涼な気候を好み、夏は北海道や青森県で、秋から翌春にかけては千葉県や埼玉県を中心に栽培されている（図1）。

千葉県は、かぶの作付面積、出荷量とも全国1位で（表1）、東京都中央卸売市場における令和2年の同県産の年間取扱量が9912トン（市場占有率75%）となるなど、関東地方のかぶの一大供給基地となっている（図2）。

図1 かぶの主産地の主要出回り時期



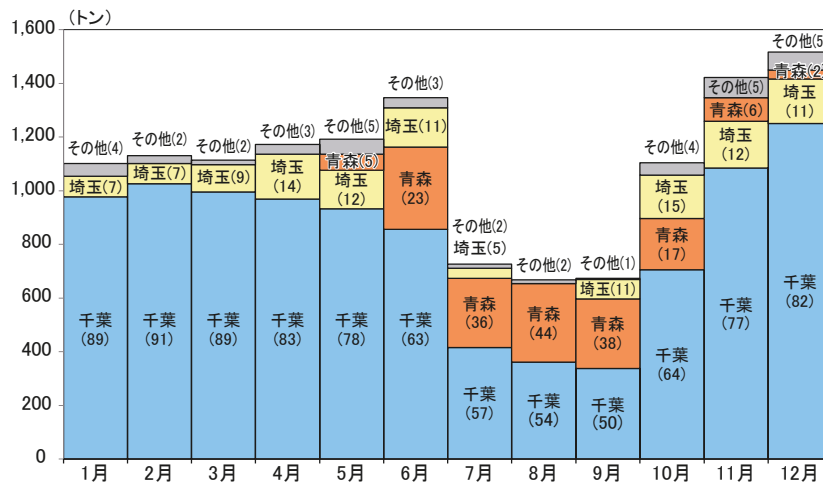
資料：農畜産業振興機構「ベジ探：野菜マップ 主な野菜の旬のカレンダー」

表1 かぶの作付面積および出荷量の割合

順位	県名	面積 ha	全国比 %	県名	出荷量 t	全国比 %
1	千葉	904	21.7	千葉	24,000	27.6
2	埼玉	427	10.3	埼玉	13,500	15.5
3	山形	238	5.7	青森	6,160	7.1
4	青森	186	4.5	京都	4,190	4.8
5	滋賀	177	4.3	滋賀	3,890	4.5
全国		4,160			87,100	

資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：農林水産省「令和2年産野菜生産出荷統計」）

図2 令和2年かぶの東京都中央卸売市場の入荷量



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和2年東京都中央卸売市場年報）

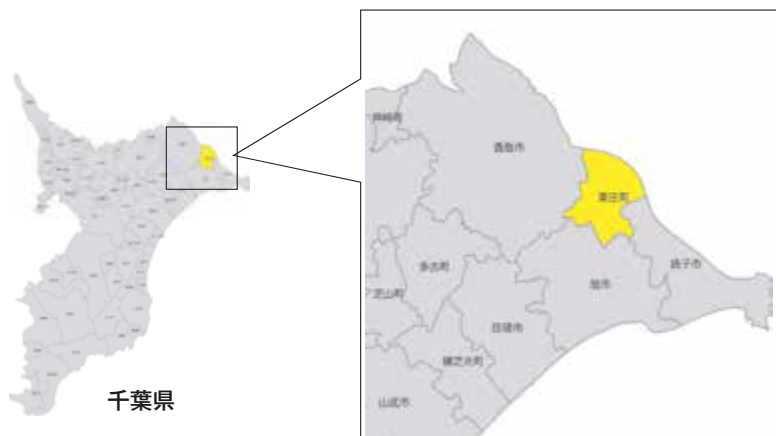
## 2 白く光沢があり肉質の軟らかさと甘みが特徴の東庄町のかぶ

東庄町は千葉県の北東部に位置し、北には利根川および黒部川があり、利根川沿岸と南部の低地は水田地帯、中央の台地は畑地帯となっている（図3）。地域全体は水と緑が豊かで、年間平均気温は15.5度、冬は東京より2～3度暖かく、夏は逆に涼しい。農業は町の基幹産業で、首都圏の食料供給基地となっている。

この地域では、かとり農業協同組合（以下「JAかとり」という）の東庄町そ菜園

芸組合に所属するホワイトボール部会およびホワイトボール研究部会の両部会員46人が、約57ヘクタールの県内でも有数のかぶ産地を形成しており、「CR雪峰」「碧<sup>ゆきみね</sup>寿<sup>へきじゆ</sup>」などの品種をほぼ周年で栽培している。これらの品種は、高温期では収穫期に割れが少なく、低温期でも肥大が良く、白く光沢があり、肉質の軟らかさと甘みが特徴である。JAかとりでは、「ホワイトボール」（平成14年10月商標登録）のブランド名で関東地方を中心に新鮮な状態をかぶを出荷している。

図3 香取郡東庄町の位置



資料：農畜産業振興機構作成

### 3 採れたて新鮮な甘いかぶを食卓へ

当地におけるかぶの栽培は、昭和30年代中頃から、11月から冬にかけて収穫する露地栽培で始まった。40年代は夏まき冬どりの栽培が主力で、50年代後半から被覆資材によるトンネル栽培が普及し、収穫量の増加や品質向上が達成されるとともに、周年栽培が可能となった。また、55年に夏野菜出荷対策として予冷庫を設置し、品質の維持向上が可能となった。

1～3月が旬となっている秋冬どりは、9月上旬から順次<sup>はしゅ</sup>播種され、害虫と強風回避のために防虫ネットなどを使用した被覆栽培を行っている。年明けどりは、農業用ポリエチレンや農業用塩化ビニルフィルムを使用してトンネル被覆を行っている（写真1）。



写真1 被覆されたほ場

写真提供：JAかとり

冬場の生育期間は約110日で、生育期間中は天候、病虫害などに注意を払い、玉の大きさが約6センチ程度に肥大すると収穫適期を迎える。かぶは、だいこんなどと違い、半分以上が地上に出ている（写真2）。

管内で30年以上の栽培歴を持つホワイトボール研究部会の菅谷部会長は、「周年でかぶを栽培しています。近年の天候不順もあり、毎日皆様に届けるための安定的な栽培の苦労もありますが、今年も甘くておいしいかぶができました。年末から年明けの寒さが厳しい頃が、一番おいしくなります。おすすめの食べ方は、やはり味噌汁です。葉がしっかりしたものを選んでください」と話す。

秋冬どりの収穫は、出荷当日の早朝に行うが、降霜などにより早朝の収穫ができない場合は、前日の夕方に行う。



写真2 収穫適期のかぶ

写真提供：JAかとり

収穫したかぶは、枯れ葉などを取り除いて、大きさ別に仕分け、結束する(写真3、4、5)。その後、高圧洗浄、水切り後(写真6)に生産者が品質の確認を行いながら箱詰めを行い、JAかとりに出荷する(写真7)。出荷されたかぶは、検査員が検査を行い、合格したものが卸売会社などへ出荷される。



写真3 選別作業

写真：JAかとり



写真4 結束作業

写真：JAかとり



写真5 ホワイトボールの結束テープ

写真：JAかとり



写真6 洗浄されたかぶ

写真：JAかとり



写真7 JAに出荷されたかぶ

写真：JAかとり

#### 4 安心・安全への取り組みと高品質な かぶを栽培する工夫

JAかとりでは、食の安心・安全という消費者からの要望などを受け、生産量が多い秋冬どりにおいて、千葉県独自の認証制度である「ちばエコ農産物」の栽培（農薬と化学肥料の使用を通常栽培の半分以下に減らした栽培）に取り組み、平成16年に認証を受けた。また、同年にJAグループ千葉が提唱する「もっと安心農産物」の生産・販売活動にも参加・登録した。（図4）。

さらに、安定した栽培を維持するため、えん麦などの緑肥すき込みや地域の畜産農

家で生産された堆肥などによる土づくりが行われている。

JAかとりでは、高品質な「ホワイトボール」の認知度向上のため、千葉県内の他JAの農産物直売所や量販店でのPR活動を行っている（現在は感染症拡大防止のため、量販店でのイベントは中止している）。また、千葉県の広報番組において、産地およびホワイトボールシチューが紹介された（平成30年2月18日放映）。

ホワイトボールは関東地方を中心に量販店の店頭並び、また、全国農業協同組合連合会が運営する通販サイト「JAタウン」でも購入できる（図5）。

図4 「もっと安心ちばエコ農産物」認証マーク（左）と「もっと安心農産物」登録マーク（右）



図5 「JAタウン」で販売されているホワイトボール



出典：全国農業協同組合連合会「JAタウン」

## 5 葉や莖にもたくさんの栄養があるかぶをおいしく食べて寒い季節を乗り切ろう！

東庄町のホワイトボールは、晩春から晩秋の間は、さっぱりとした食味でサラダや浅漬に最適である。また、初冬から初春の間は果物のようなさわやかな甘みがあり、特に加熱するとより甘さが増すため、シチュー、ポタージュなどでおいしく食べられる。JAかとりでは、地元の食材（ホワ

イトボール、にんじん、マッシュルーム、千葉県産房総ポークベーコンなど）を使用し、「千葉県産ホワイトボールのシチュー」（レトルト食品）を製造・販売している（写真8。前述の「JAタウン」でも購入できる）。

かぶは葉にもβ-カロテンやビタミンCなどを多く含んでおり、寒くなるこの季節には、風邪の予防や疲労回復に効果があるとされていることから、積極的に取り入れたい食材である。

写真8 JAかとりが千葉県産の食材で製造しているホワイトボールのシチュー（レトルト食品）



# 四季の野菜のおすすめ簡単レシピ

## ～丸ごと一本長ねぎごはん&かぶと鶏そぼろのとろとろ煮～

今月は、疲労回復効果などが期待できる“ねぎ”と根と葉に栄養素が豊富に含まれている“かぶ”のおすすめ簡単レシピを紹介します。この季節は、ねぎは千葉、埼玉、かぶは千葉、徳島などが主産地です。

### 「丸ごと一本長ねぎごはん」

1本丸ごと使用し、使い切れる  
気持ちのいいレシピです。



一年を通して薬味として活躍する長ねぎですが、冬の長ねぎは加熱すると甘味が際立ち、料理次第で多様な味わいを楽しめます。二つの加熱方法を組み合わせて、冬の長ねぎを味わい尽くしてみませんか。鍋炊きのレシピとしてご紹介していますが、炊飯器や土鍋でもつくることができます。多めに作って冷凍保存しておくのがおすすめです。  
(野菜重量: 100グラム)

#### ■材料 (2～3人分)

長ねぎ…………… 1本  
米…………… 2合  
ごま油…………… お好みで  
塩…………… お好みで

A [ じゃこ…………… 大さじ3  
みりん…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ2  
水(だし汁)…………… 300ml



#### ■作り方

1. 米はといで30分以上浸水させ、ザルにあげて水を切る。
2. 長ねぎは根元を切り、白いところを3cmの輪切り、緑のところを薄い輪切りにする。
3. 鍋に1、2の白いところ、Aを合わせて軽く混ぜる。
4. ふたをして中火にかけ、沸騰したらごく弱火にして、10分加熱する。
5. 火を止めたら2で切った緑のところを加え、さっと混ぜる。ふたをして10分蒸らす。
6. 器に盛り、お好みでごま油と塩を振っていただく。



#### ■応用編

- ・じゃこがない時は水をだし汁にして炊きます。煮干しだしがおすすめです。
- ・炊飯器で炊く時は、米をといですぐ材料をセットし、通常モードで炊いてください。

- ・保存する時は温かいうちに小分けし、冷凍してください。
- ・ねぎの辛さが好きな方は最後の蒸らし時間を短く、辛さが苦手な方は蒸らし時間を長くしてください。

## 「かぶと鶏そぼろのとろとろ煮」



たくさん作って常備菜にもおすすめです。

かぶ料理の定番、鶏そぼろ煮です。かぶの軟らかさ、かぶの甘み、鶏だしのとろみに体が温まります。葉は写真のように少し残して皮をむいてもいいですが、土が入り込んでいるときは切り落として調理してください。おろししょうがやゆずの皮、からしを添えてもおいしいですよ。

(野菜重量: 400グラム)

### ■材料 (1~2人分)

かぶ…………… 4~6個  
鶏ひき肉…………… 100g  
かたくり粉…………… 大さじ1

A { だし汁…………… カップ1  
しょうゆ…………… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ2  
酒…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2



### ■作り方

1. かぶは葉を切り落とすか少し残し、皮を厚めにむく。
2. 鍋に1を入れ、かぶるくらいの水を加えて柔らかくなるまでゆでる (約15分)。
3. 小鍋にAを入れ、沸騰したら2のかぶと鶏ひき肉を入れてほぐしながら火を通す。あく取りをし、10分煮る。
4. かたくり粉に水大さじ1を加え混ぜ、3に加える。煮立たせながらよく混ぜ、とろみをつける。



### ■応用編

- ・豚ひき肉でもおいしくできます。
- ・かぶの皮や葉は、細かく刻んで塩もみして浅漬け、甘じょうゆで炒めればきんぴらになります。

- ・冷蔵庫で2日ほど保存可能です。
- ・葉の根元にぐるっと包丁を入れてから皮をむくとむきやすいです。

レシピ作成者: 中山 晴奈

「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作り方の写真や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