

いわたを

食べよう♪

旬の食材を使ったレシピ紹介

カブは、生でも柔らかく、甘みがあるので、サラダにぴったりのです。ほとんどが水分ですが、でんぷんを分解するアミラーゼなどの消化酵素を含むため、生で食べると、この酵素を生かすことができます。また加熱すると甘みが増し、薄味でもおいしく食べることが出来ます。カブの葉には、カロテンとビタミンCが多く含まれるため、炒め物や汁の具など料理の彩りとして利用するとよいでしょう。

カブを選ぶときは、表面につやがあり、重量感のあるものを選びましょう。保存は乾燥しないように葉を切り落とします。根の部分はラップで包むか袋に入れ、葉は、ぬれたキッチンペーパーで包み、袋に入れて、冷蔵庫で保管しましょう。

◎食材の紹介

カブ



食推協からの一言

カブは、葉までおいしくいただき、年末年始で疲れた胃の調子を整えましょう。

カブをゆでて使う場合は、米のとぎ汁でゆでるとアクが抜けて白く仕上がります。

◆材料 (4人分)

レンコン … 中1節 (約200g)
 カブ …… 3～4個 (約300g)
 カブの葉 …… 適量
 水菜 …… 1株 (約200g)
 スモークサーモン …… 120g
 クリームチーズ (キューブタイプ) 60g
 A { オリーブオイル 大さじ3
 酢 …… 大さじ1.5
 食塩 …… 少々
 コショウ …… 少々

1人分当たり
[エネルギー 172kcal]
 たんぱく質6.6g 脂質11.9g
 カルシウム120mg 鉄1.2mg 塩分0.4g

作り方

- ①レンコンは皮をむいて薄い輪切りにし、酢と塩を少々入れた熱湯でさっとゆでて、冷水に取る。
- ②カブは薄い輪切りにして塩少々でもみ、水気を絞る。
- ③カブの葉と水菜はさっとゆでて水に取り、1～2cmの長さに切る。
- ④器に水菜を敷き、①、②とカブの葉、食べやすく切ったスモークサーモンとクリームチーズを盛り合わせ、Aを混ぜたドレッシングをかける。

カブとサーモンのカルパッチョ風

色鮮やか
 さっぱりとおいしい



今回のメニュー協力…磐田市食推協磐田支部

編集後記

昨年は東日本大震災や台風災害など、あらためて「絆」の大切さを感じた1年でした。ことしは「明るい未来に向かって希望を持てる年」になってほしいと感じています。日本には、そして磐田には、それができる「底力」があると信じています。街中に笑顔があふれる良い年になりますように…。④

食育だより ～たのしい・おいしい・げんき～

食事マナーを身に付けよう

食事の前に手を洗う、食事への感謝「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする、背すじを伸ばしてよい姿勢で食べる、箸を正しく持つなど…できていますか。家族そろって食事をするように心掛け、食事マナーを身に付けていきましょう。