



食の力 1月号



冬の王様・白菜の「霜」が育む甘味の秘密

木枯らしが吹き始める時期になると、スーパーに並ぶ白菜は、ずっしりと重みを増すようになります。冬の食卓に欠かせないこの野菜には、寒さに耐えるための秘密が隠されています。今回は、『白菜』についてお伝えします。



「黒い斑点」はおいしさの証？

白菜の表面に見られる小さな黒い斑点。これは「ポリフェノール」が表面化したもので、病気がカビではありません。肥料の吸収が活発だったり、寒暖差が激しかったりするときに現れます。見た目は少し気になりますが、実は栄養をたっぷり蓄えた元気な白菜である証拠です。



芯から食べるのが「新常識」

白菜を1玉買った際、外側の葉から使っていませんか？実は、白菜は収穫後も成長を続けようとして、中心の「芯」へ栄養を送り続けます。そのため、まずは中心の芯から使い切ることで、外側の葉の鮮度と栄養を長く保つことができます。



主な栄養素と期待される効果

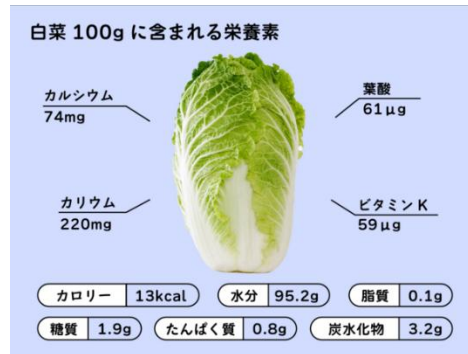
約95%が水分で、非常に低カロリーですが、健康維持に役立つビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。

ビタミンC:免疫脂肪を活性化し、風邪やウィルスから体を守ります。

カリウム:体内の余分な塩分の排出を促し、血圧の抑制やむくみの改善に役立ちます。

ビタミンK:骨の健康を維持します。

食物繊維:腸内環境を整え、お通じをスムーズにします。



栄養素を逃さない調理のコツ

白菜に含まれるビタミンCやカリウムは、水溶性の為、調理方法を工夫することで効率よく摂取できます。

1. スープや鍋ごと食べる。…煮汁に溶け出した栄養素をそのまま摂取できる為、スープや鍋料理が最適です。
2. 生でサラダにする。…加熱による栄養の損失を防げます。中心に近い柔らかい葉は、生のまま和え物やサラダにするのがおすすめです。
3. 芯も活用する。…芯の部分には、うま味成分のグルタミン酸やGABAが含まれています。細かく刻んだり、じっくり煮込んだりして使い切りましょう。



保存と鮮度の見極め

白菜を選ぶポイントは、葉がしっかりと詰まっているものを選びましょう。カットされている場合は、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。保存は、ラップや新聞に包んで冷蔵庫で保存します。葉の先が茶色く変色したり、水っぽいシミが現れたりした場合は、痛み始めている



白菜は、冬が深まるほどに、おいしさや栄養を増していくのです。

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱やかのもとになるもの	
7	水	若布うどん コーン甘酢あえ かぼちゃとちりめんの大学ゆめ	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・カ ルーク・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャブ・胡 瓜・コン・鯖 缶	うどん・純米酢・黒砂糖・刺アブ油・ジマ ー	IR 405 kcal P 13.2 g F 13.0 g C 62.0 g おかわり 2.9 g
8	木	菜めしごはん さば塩焼き アツアツ納豆 味噌汁	いりこ・菜めし・サバ・納豆・出し昆布・ だし削り・味噌	アツアツ・ゆかり・玉葱・人参・ごぼう・ 青ねぎ	発芽玄米	IR 297 kcal P 14.7 g F 6.8 g C 46.2 g おかわり 2.3 g
9	金	行事献立/七草ごはん 七福煮なます ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・油あげ・納豆・豆腐・出 し昆布・だし削り・味噌	ななくさ・大根・椎茸・れんこん・人参・ キャブ・胡瓜・ゆかり・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・白滝・ジマ・ごま油・純米酢・ 黒砂糖	IR 439 kcal P 16.3 g F 15.2 g C 62.6 g おかわり 1.9 g
13	火	わかめごはん 切干大根の煮物 アツアツ昆布和え かぶ味噌汁	いりこ・炊きこみかぶ・油あげ・塩昆布・ もずく・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参・椎茸・小松菜・アツア ツ・かぶ・玉葱	発芽玄米・ごま油・黒砂糖	IR 349 kcal P 12.6 g F 7.2 g C 60.3 g おかわり 2.4 g
14	水	カレーうどん キャブ納豆 じゃが芋オイル焼き	大豆シソ・納豆・かつお節・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・コン・グリーンピース・ト 汁水煮・キャブ・胡瓜	うどん・じゃがいも・カレー・刺アブ油	IR 377 kcal P 12.3 g F 8.8 g C 67.1 g おかわり 3.6 g
15	木	玄米ご飯 さわらの蒲焼き さつまいもサラダ 味噌汁	いりこ・さくら・ガラルク・油あげ・出し昆 布・だし削り・味噌	胡瓜・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・薩摩芋・カレールー・ 刺アブ	IR 464 kcal P 19.9 g F 16.6 g C 59.2 g おかわり 2.1 g
16	金	ジボリと昆布ご飯 筑前煮 しらす納豆 ご味噌汁	いりこ・塩昆布・鶏肉・納豆・しらす干 し・油あげ・出し昆布・だし削り	ごぼう・大根・れんこん・人参・いんげ ん・キャブ・玉葱・にら	発芽玄米・こんにゃく・里芋・黒砂糖・ ジマ	IR 404 kcal P 18.3 g F 9.9 g C 62.4 g おかわり 2.3 g
19	月	とうもろこしごはん さば塩焼き かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・豆腐・わか め・出し昆布・だし削り・味噌	コン・南瓜・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・刺アブ油・黒砂糖	IR 398 kcal P 16.6 g F 10.4 g C 61.9 g おかわり 1.8 g
20	火	玄米ライス ハヤシライス キャブゆかり和え かぼちゃオイル焼き	いりこ・大豆シソ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・にんにく・キャブ・ ゆかり・鯖 缶	発芽玄米・じゃがいも・ハチマク・純米 酢・黒砂糖・刺アブ油	IR 503 kcal P 11.0 g F 14.8 g C 84.6 g おかわり 3.9 g
21	水	ぶっかけうどん たくあん即席漬 さつまいも小豆煮	油あげ・だし削り・出し昆布・かつお節・ ゆであずき	大根・椎茸・人参・青ねぎ・生姜・キャ ブ・水菜・刺アブ	うどん・ジマ・黒砂糖・薩摩芋	IR 415 kcal P 12.9 g F 6.2 g C 79.5 g おかわり 3.0 g
22	木	ゆかりごはん さわらかぼちゃ漬 たくあん納豆 味噌汁	いりこ・さわらかぼちゃ漬・納豆・かつ お節・味噌・出し昆布・だし削り	ゆかり・キャブ・人参・刺アブ・玉葱・白 菜・青ねぎ	発芽玄米・ジマ	IR 377 kcal P 19.6 g F 7.9 g C 57.8 g おかわり 1.8 g
23	金	たくあんご飯 南瓜のさっぱり煮 白和え 野菜スープ	いりこ・かつお節・油あげ・豆腐・出し昆 布・だし削り	刺アブ・鯖 缶・ほうれん草・人参・コン・ 玉葱・にら	発芽玄米・ジマ・純米酢・黒砂糖・こんに ゃく・春雨・じゃがいも・ごま油	IR 439 kcal P 15.1 g F 10.5 g C 75.2 g おかわり 1.9 g
26	月	じゃこご飯 さばの生姜しょうゆ焼き 人参刈り納豆 すまし汁	いりこ・しらす干し・サバ・ガラルク・納 豆・豆腐・油あげ・出し昆布	生姜・人参・えのき・青ねぎ	発芽玄米・ジマ・刺アブ油・黒砂糖	IR 366 kcal P 18.2 g F 11.2 g C 49.7 g おかわり 2.5 g
27	火	玄米ライス 麻婆豆腐 おかか納豆 野菜スープ	いりこ・大豆シソ・豆腐・味噌・納豆・か つお節・鶏肉・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんに く・キャブ・胡瓜	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・ じゃがいも	IR 422 kcal P 18.2 g F 12.1 g C 61.5 g おかわり 2.1 g
28	水	ちゃんぽんうどん 和風サラダ 紅はるかのふかし芋	大豆シソ・油あげ・だし削り・出し昆布・ わかめ・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・キャブ・太もやし・青 ねぎ	うどん・里芋・ごま油・純米酢・黒砂 糖・刺アブ油・薩摩芋	IR 387 kcal P 10.3 g F 9.7 g C 67.5 g おかわり 2.8 g
29	木	枝豆ごはん さけの塩麹焼き じゃがいもおかかあえ すまし汁	いりこ・塩昆布・鮭・かつお節・豆腐・わ かめ・出し昆布	枝豆・ほうれん草・人参・玉葱	発芽玄米・刺アブ油・塩麹・じゃがいも・ ごま油	IR 391 kcal P 21.6 g F 8.2 g C 59.1 g おかわり 2.5 g
30	金	ゆかりごはん サバじゃが ごま納豆 冬の重ね煮汁	いりこ・さば・あつあげ・納豆・出し昆 布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・餅枝豆・キャブ・重ね煮 (大根・玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ジマ・ご ま油	IR 443 kcal P 19.9 g F 13.0 g C 65.1 g おかわり 2.1 g