

桐原醸造新聞

2017年6月号

いつもご注文ありがとうございます。

今年も梅雨の季節に入りました。雨と聞くとどうしても憂鬱な気分になることもありますが、水は天の恵み、生命の源です。たまには忙しい足を休め、雨音を聴きながら、お家でゆっくり読書などして過ごしてみたいはいかがでしょうか？

今日は、とても身近な食材のキャベツについてのお話です。

キャベツは一年中手に入り、安くて使い勝手の良い食材なので、大きな注目を浴びることは少ないかもしれませんが、実はとても栄養の豊富な野菜なのです。キャベツには、粘膜や血管、骨の健康を維持するコラーゲンの生成を助け、抗酸化／抗炎症作用のあるビタミンCを始め、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果があり、動脈硬化や血栓の予防にもなる珍しいビタミンU（又の名をキャベジン-葉の名前にもなっていますね）、骨を丈夫にするカルシウム、抗がん作用があり、ピロリ菌や大腸菌などの殺菌効果もあると言われているイソチオシアネートの他、βカロチン、ビタミンK、カリウム、葉酸、食物繊維も豊富で、ストレス耐性や免疫力アップ、疲労回復、便秘予防と改善、アレルギーの軽減、シミ予防、ダイエットサポートなど、それはそれは様々な効果が期待できます。今まであまり主役にはなれなかったかもしれないキャベツですが、これからはもっと積極的に食べたくくなりますよね。それでは一体どんな食べ方をすればいいのかということ…

ビタミンCやビタミンUは熱に弱く水に溶けやすいので、生で食べるのが一番効果的です。ビタミンKは脂溶性なので、オイルと一緒に食べると吸収率がアップします。消化酵素がよく出るように、バリバリよく噛んで食べましょう。

レシピというほどではないのですが、簡単に生のキャベツを立派なおかずにする食べ方をご紹介します。

アボキャベ納豆 2人分

材料・キャベツ4～6枚・アボカド半分～1個・納豆2パック・カネキ甘口醤油いちおし 適宜・ごま油 適宜・白ごま・刻み海苔

作り方・キャベツを太めの千切りにし、アボカドは角切りにする。納豆は付属のタレ、からし、わさびなどお好みで味をつけておく。キャベツ、アボカド、納豆を皿に盛り、刻み海苔を散らしたら、甘口醤油、ごま油、ゴマを混ぜたタレをまわしかけ、よく混ぜる。

アボカドのねっとり納豆のネバネバに、シャキシャキのキャベツがよく合います。キャベツやアボカド、海苔の量はお好みで。

- * ごま油の代わりにラー油を使うとおつまみにもなります。
- * ピリッと黒こしょうを利かせても。

それでは皆様、雨を楽しんでくださいね。雨の後には虹が出ますから。

