

いつもご注文ありがとうございます。

春風が心地よい季節になりました。4月は一年の中でも最も変化の多い月の一つですが、皆様いかがお過ごしですか。

新緑が芽吹くようになり、この季節にしか食べられない野菜がたくさん出回ります。春野菜には、ふきやたけのこ、たらの芽、菜の花などがありますが、今月のお題は、とても身近な存在のキャベツです。キャベツは一年中手に入りますが、この時期にしか手に入らない春キャベツは、冬キャベツに比べ葉が柔らかく食べやすく、えぐみも少なく食べやすいのが特徴です。色は緑が鮮やかで、葉と葉の間隙が多くふんわりとしています。選ぶ時は、なるべく軽いものを選ぶといよいです。

キャベツの魅力は何と言っても、生でも炒めても煮ても焼いても美味しいという点ですが、栄養素も豊富です。普段何気なく食べているキャベツですが、たくさんの効能があることから、昔は薬として使われていたそうです。

まず代表的な栄養素は「ビタミンU」。これは正式にはビタミンではないのですが、ビタミンと同じような働きをするので、そう呼ばれているそうです。ビタミンUの別名は「キャベジン」。胃腸薬にも含まれる成分で、こちらの方が耳馴染みがいいかもしれません。胃の粘膜を再生し胃潰瘍の治癒にも効果があります。油で揚げたとんかつにキャベツの千切りがつきものなのは、理にかなっているんですね。でんぷん分解酵素のジアスターゼも消化を助けてくれます。胃腸の他にも、糖尿病や便秘、泌尿器系の疾患にも効果があり、止血や痛み止め、がんの抑制効果もあると言われています。ビタミンKには骨を強くする働きがあり、骨粗しょう症を防ぎ、正常な血液凝固作用を促します。ビタミンCの抗酸化作用は体のサビを取り、アンチエイジングにも効果があります。カリウムは体に溜まった余分な水分を排出し、むくみを解消。血圧の調整にも役立ちます。そして、これは授乳をしている妊婦さん用ですが、母乳がたまりすぎて硬くなったおっぱいに冷蔵庫で冷やしたキャベツ湿布をすると、痛みを和らげ乳腺炎を予防してくれます。ただし、使う前にはよく洗ってくださいね。

今月のレシピは、柔らかい春キャベツをシンプルにいただく焼きキャベツです。



材料・キャベツ 1/3 ・ごま油 適宜・カネキ白だし 適宜・鰹節 お好みで・白ごま お好みで

作り方・根元を残したままキャベツをくし切りにする。・キャベツにオイルをまんべんなく塗り200～250度のオーブンで焼き色がつくまで10～15分焼く。・お皿に乗せ、白だしと鰹節と白ごまをふる。

*ちりめんじゃこをトッピングしても美味しいです。

*オリーブオイルとガーリックと黒胡椒で洋風にしたたり、ベーコンをトッピングしたり（カリカリベーコンをトッピング、もしくは葉の間に挟んで一緒に焼く）バターとアンチョビのみじん切りを混ぜたものを塗って焼いたり（半分キャベツに火を通してからアンチョビバターを塗ってオーブンに戻す）いろんなバージョンで春キャベツを楽しんでください。

蛇も蛙も冬眠から目覚める季節。
私たちが新しい一歩を踏み出す時ですね。