

ソムリエ旬菜便 vol.6



松浦 恵那



今月ご紹介する お野菜は白菜です!!



**白菜は生でも炒めても
煮込んでも、自由自在に
楽しめる食材です。**

白菜は鍋物、漬物、炒め物などで出番が多く、すっかり日本の生活になじんでいます。が、わずか150年ほど前に中国から入ってきた野菜です。

ルーツは小松菜やカブと同じ

分類上では小松菜やカブ等と同じ植物です。中国の白菜は、「大白菜」と言われる大型の結球白菜と「小白菜」と言われる小型で結球しないチンゲンサイやパクチヨイなどに分かれます。

栄養価

ビタミンCやカルシウム、鉄、カロテンのほか、カルシウムの吸収に必要なマグネシウム、塩分を体外に排出するカリウムなど、いろいろな栄養素をまんべんなく含んでいます。約95%が水分。100g当たり14キロカロリーという低さなので生活習慣病予防に適した食材とも言えます。

保存

株ごと保存する場合は、新聞紙に包み、日の当たらない涼しい所に立てて保存を。カットしたものは、栄養成分が減少しやすいのでラップに包んで冷蔵庫に入れ早めに使い切りましょう!

どうして結球するの

葉が18枚から20枚になると、植物ホルモン、オーキシンの働きで内部の葉が立ち上がって巻き始めます。これが結球です。

外葉

外側の葉は、ザクザクに切って、みそ汁やスープなどの具に!

中肋(ちゅうろく)

球葉の骨格を形成する部分で、もっとも甘みが強い部分。生でも美味しく、サラダなどにおすすめ。

芯

白菜の生長点。冷蔵庫で保存する場合は、ここに切り込みを入れておくと成長が遅くなる。



白菜畑です。白菜が多く並んでいる光景には感動させられます。



[ソムリエのお料理レシピ]

油揚げの炒め物



【材料(4人分)】

- 白菜…………… 5枚
- 油あげ…………… 1枚
- 醤油…………… 大さじ2杯
- みりん…………… 大さじ3杯
- サラダ油…………… 少々
- 削り節…………… 少々

【作り方】

- ①白菜は軸と葉に切り分け、軸は繊維に沿って一口大の棒状に、葉はざく切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りに。
- ②鍋に湯を沸かし、白菜の軸を入れてから、葉を加えてさっとゆでる。ざるにあげて、水けをしっかり絞る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、白菜、油揚げをさっと炒めて、醤油、みりんを加える。仕上げに削り節を加えて混ぜる。好みでゴマ油を回しかけてもいいです。

調理のポイント!

かたい軸から先にゆで、しっかり絞ってから炒めると、うまみが凝縮されて味がのります。