

//ソムリエ旬菜便//

No.13



芽キャベツ



コールラビ

キャベツの仲間は多い！
キャベツの仲間には、青汁で有名な茎の長いケール、つぼみを食べるブロッコリーやカリフラワー、株元の茎が丸く肥大したコールラビ、わき芽が結球した芽キャベツなど食べる部分が異なるさまざまなお野菜があります。

ビタミンJが胃壁を守る、生でたっぷり食べましょう。
キャベツはビタミンC・K・Uが豊富です。なかでもビタミンUはキャベツから発見され、別名キヤベジンとも言われています。胃酸の分泌を抑えて胃壁を守つたり潰瘍を修復したりする働きがあるとされています。ビタミンUは熱に弱いので、生で吃べるのがオススメ。芯の部分は加熱すると甘みが出て美味しいので、刻んで煮込むなど、捨てずに食べましょう！

ビタミンJが胃壁を守る、生でたっぷり食べましょう。

今回紹介する野菜はキャベツです。

酢キャベツを作つてみませんか？

③新聞紙に包む

新聞紙に包んでからポリ袋に入れ、口を軽く閉じて冷蔵室で保存します。

冷蔵保存
約2週間



保存方法は？

■冷蔵保存

①包丁で芯を切り抜く
キャベツは中心から水分が抜けていくので、



包丁の刃先で芯をくりぬきます。

②ティッシュを詰める

くり抜いた部分に濡らしたティッシュなどを詰める。

■冷凍保存

①切つて生のまま冷凍
用途に分けて冷凍を！



千切りにして生のまま冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて冷凍。

②塩もみをして冷凍

塩もみをして水分をよく絞り、冷凍用保存袋に入れて冷凍。さつと塩ゆでしてから冷凍もオススメです。

A

砂糖…60g
塩…小さじ1

材料

酢キャベツ…400g
漬け汁…300ml

出来上がり



作り方

①キャベツは4cm長さに千切りにし、ボールに入れる。

②鍋にAを入れ火にかけ、煮たつたら火を止める。

③火を止めたらすぐに①のボールに回しかけます。

④常温まで冷まし、煮沸消毒した瓶や保存容器に移し、ふたをし、1晩おきます。

翌日から食べることができます。

保存期間の目安は常温で3か月。冷蔵すると、酸味がまるやかになりますよ。

砂糖をハチミツで作る場合は1/2カップ(140g)を砂糖の代わりに入れてみてください。酢は、米酢、玄米酢、黒酢、穀物酢などお好みの食酢を使用してくださいね。

和食にも洋食にもーぜひ、色々な料理のアクセントに使ってみてください。たとえば、酢キャベツをお料理の付け合せや、ハンバーグやオムレツの中に入れてみてはいかがですか。漬け汁はドレッシングや、酢の物の調味料に使えます。野菜ジュースに加えてもOK！

