

冬野菜の定番白菜

癖のない淡白な味わいで他の食材との調和が良いため調理法が幅広く、和洋中どんな料理とも好相性！低カロリーなので、つつい美味しいものを食べ過ぎてしまうこの時期に欠かせない野菜のひとつです。特にこの時期は霜が降りることで甘味が増し繊維が柔らかくなるので1年で一番美味しい季節！

鍋料理の名脇役！ この季節に白菜が一番輝く舞台といえばやはり鍋ではないでしょうか。白菜は芯と葉の部分で全く違う味わいが楽しめる野菜ですので、鍋に入れるタイミングもおのずと変わってきます。味が染み込みジュワツとした食感が美味しい芯の部分と、さっぱりとした風味が爽やかな葉の部分。是非ベストなタイミングで味わってください。



栄養と効能

白菜に豊富に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出する作用があるので、高血圧の方におススメできます。また、それほど量は多くありませんがビタミン類、アミノ酸等をバランスよく含んでいます。白菜は熱を通すことでかさが減るので量を多く食べやすく、栄養自体は少なくとも結果的に効率よく栄養が摂取できるところも魅力のひとつです。

コラム～寒さ対策～

白菜は寒くなると、水分が凍ってしまうのを防ぐ為、細胞内のでんぷんを蔗糖に変化させます。霜が降りると美味しくなると言われているのはこのためです。

保存方法

どの野菜にも言えますが、野菜の本来の向きで保存するのが長持ちの秘訣です。白菜ならば縦に保存することで長持ちします。白菜丸ごとの場合は濡らした新聞紙等に包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れておくとかかなり日持ちします。切った後はラップにしっかりと包んで冷蔵し、早めに食べましょう。