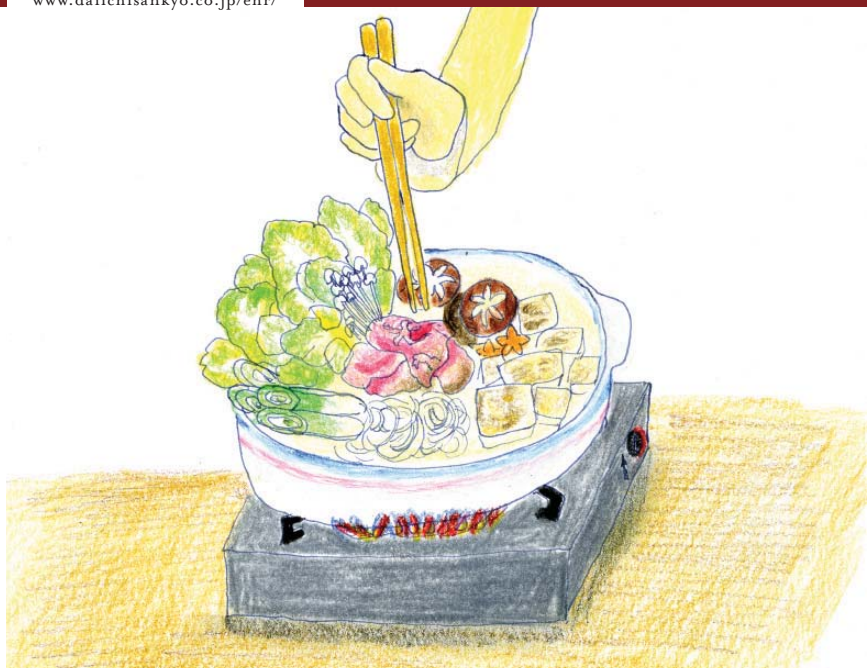


辻学園調理技術研究センター
管理栄養士 橋本和弘

旬を味わって



挿画=大神慶子



『白菜』の美味しい季節になってきました。白菜は、霜があたるほどうんと冷え込んでくると、自身が凍らないように細胞の中に糖分を増やします。だから、寒くなると甘くなってくるんですね。そこを私たちが『美味しい!』っていただいているわけです。『白菜』といえば鍋、鍋といえど『白菜』です。鍋以外でも和え物や漬物など、日本人の食卓では昔からずっと親しまれてきたようなイメージがある野菜ですが、日本での歴史はまだ浅く、明治以降に中国から入ってきました。

中国や精進料理では、白菜は、大根、豆腐とともに『養生三宝』と呼ばれ、白菜を煮込んだ汁を風邪予防として飲むなど、体に良い食材とされてきました。そんな白菜の栄養的な特徴は水分が多く、カロリーが低いこと。それと微量ながら、さまざまな栄養素をまんべんなく含んでいることです。カリウムが比較的多く、ビタミンCや食物繊維もそこそこ含まれます。しかも、白菜は一度にたくさん食べるので、よい栄養補給源となるのです。

白菜に含まれるビタミンCやカリウムは、水に溶け出しやすいので、旨味や栄養を逃さない工夫をして食べたいですね。汁ごといただけるスープや煮込み物がおすすです。たとえば、ほんの少しのサラダ油でたっぷりの細切り白菜を炒めて、中華スープを注いだ、白菜の旨味たっぷりの『白菜スープ』や、ロールキャベツのキャベツを白菜にかえて、弱火でコトコト煮て、甘く柔らかく仕上げた『ロール白菜』など。炒める場合は、白菜のみずみずしさと栄養を外に出さないように、強火で一気に入炒めるのがコツです。茹でて和え物にする場合は、葉や茎を切らずにそのまま茹でて、冷ましてから切ると、白菜の旨味も栄養も逃げにくく、水っぽくならないで食べるができます。こうして火を通すと力サも減り、思いのほかたくさん食べることがができます。中ほどにある黄色い葉は、シャキツとしているのに柔らかく、生でも美味しくいただけます。時には、生のまま柿やりんごと一緒に和えて、サラダや和え物にしてみてもいいのではないでしょうか。