

# 旬を味わいましょう ～仙台白菜～

白菜は冬の時期にはかかせない食材のひとつ。特に「仙台白菜」は一般の白菜に比べ、芯の部分に厚みがあって甘く柔らかいのが特徴です。今が旬の白菜を使ったおすすめレシピをご紹介します。

## 白菜の栄養

### カリウム

カリウムは、**余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す**効果があることから、**高血圧など生活習慣病の予防**に効果が期待できます。

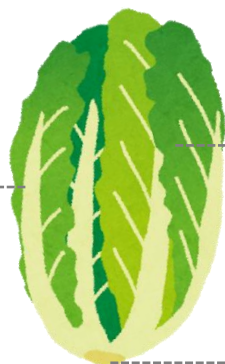
### グルコシレート

グルコシレートは**白菜やブロッコリー、キャベツなどのアブラナ科の野菜**に多く含まれる**辛味成分**で、**発がん物質を解毒する酵素の働きを高め、がんを予防する効果**が期待できます。

## 白菜の選び方と保存方法

葉の白い部分に  
ツヤがある

重みがある



葉の巻きが  
しっかりしている

芯の変色がない

### 丸ごとの場合

乾いた**新聞紙に包んで冷暗所で保存**。(新聞紙が湿ってきたら取り替えます)

### カットしたものの場合

切り口部分までしっかりと**ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ**。縦にして置いておくと日持ちがよくなります。

## 宮城県の伝統野菜「仙台白菜」

白く柔らかで甘みが強い松島系品種の白菜は、「**仙台白菜**」というブランド名で一世を風靡しましたが、水分が多く柔らかいので傷が付きやすく、病気にも弱などの理由で、しだいに新しい品種に代わっていき、伝統野菜といわれる「仙台白菜」の栽培は減少していきました。

しかし、**東日本大震災**により被害のあった土地を早急に復活させるために、**塩害にも強い「仙台白菜」**を復活させるというプロジェクトが発足しました。仙台白菜は、**復興のシンボル**として生産・販売に力を入れています。



▲宮城の復興を願う  
「仙台白菜」

# ～白菜のおすすめレシピ～

## 白菜と豚バラのトロ旨あんかけ



### 【材料（4人分）】

白菜	1/8 個	
豚肉（バラ）	100g	
にんじん	1/4 本	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1
	水	100ml
	中華スープの素	小さじ1
しょうが（すりおろし）	ひとかけ	
ごま油	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
	水	大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は3cm 幅に切り塩こしょうをふる。白菜はざく切りにして、葉と芯に分けておく。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら白菜の芯とにんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 白菜の葉と A を加えて煮立たせ、蓋をして5分ほど煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつけて、できあがり。

（1人あたり）  
エネルギー：172kcal  
塩分相当量：1.2g

そのまま出しても、ごはんののせて丼ぶりにしてもおすすめです◎

## 白菜の和風ごまコールスロー



### 【材料（4人分）】

白菜	4枚（葉（大））	
ハム	3枚	
A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	ポン酢	大さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ

### 【作り方】

- ① 白菜は2cm のざく切りにする。ハムはせん切りにする。
- ② 大きめのボウルに白菜と塩（ひとつまみ）入れてもみこむ。しんなりしたら、水気を絞る。
- ③ ハムと A を入れてさっと和えて、できあがり。

（1人あたり）  
エネルギー：77kcal  
塩分相当量：0.8g