

きれいで長生き

副菜小鉢

白菜は冬の旬の代表格。淡泊な味で、合わせる食材を選ばない。エネルギー量が100kcal当たり14kcalと低く、糖質も少ない。具健康増進課管理栄養士の赤堀摩弥さんは「外側は炒め物、甘みが増す内側は煮込み料理に向いている」と話す。

シャキツとした食感を生かした3品を提案してもらった。

「白菜と卵炒め」は白菜の水分とみそや砂糖が溶け合ったまろやかな口当たり。「レンジでおひたし」はシンプルだが食べ飽きない一品。「白菜とホウレンソウのゆずびたし」はゆず、ちりめんじゃこなど風味豊かな食材の競演が楽しめる。

どんな食材とも好相性

白菜

白菜とホウレンソウのゆずびたし



◎材料 (6人分)

白菜400g、ホウレンソウ1把、塩少々、なめこ50g、ゆず1個、ちりめんじゃこ30g、かつお節8g、A「だし汁1カップ、酒大さじ2、みりん大さじ2、塩小さじ1、しょうゆ大さじ1」

◎作り方 ①白菜の白い部分は4cm長さ、5cm幅に切る。葉は4cm長さのざく切りにする②ホウレンソウはきれいに洗う③沸騰した湯に塩を入れ、①を約2分ゆでる④ゆであげ、水に取って絞る。⑤もさっとゆでて水に取って絞る

り、3cm長さに切る④鍋にAを合わせて火にかけて、なめこを入れ、あくを取りながらひと煮立ちさせて冷ます⑤ゆずの皮をすりおろし、④に加える⑥③、ちりめんじゃこ、かつお節を入れ、味をなじませる。

白菜と卵炒め



◎材料 (4人分)

白菜1株 (300〜350g)、ニンジン1/4本、ごま油大さじ1、みそ大さじ1弱、砂糖小さじ1、卵1個

◎作り方 ①白菜は1cm幅に、ニンジンは干切りにする②フライパンに油を熱し、①を炒める。しんなりしたらみ

そと砂糖を加える③最後に溶き卵を加え、火が通ったら火を止める。

レンジでおひたし



◎材料 (4人分)

白菜1株、かつお節4〜5g、しょうゆ大さじ1

◎作り方 ①白菜は1cm幅に切り、耐熱皿に盛る②ラップをかけ、レンジで約5分加熱する③温かいうちにかつお節としょうゆをかける。

※「白菜とホウレンソウのゆずびたし」の出典は「しずおかのおかず」。レンジは裾野市健康づくり食生活推進協議会。