



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

芝崎 寿美子

〜Spring Has Come!!〜



お店にも春野菜がたくさん並んでいます。

今回は『春キャベツ』についてご紹介します。キャベツは、通年食べられているポピュラーな野菜の一つですが今しか食べられない春キャベツは、巻きがゆるく葉はやわらかめでみずみずしく甘みがたっぷりなので、是非！生で召し上がってみてください。生食は熱に弱く、水に溶け出してしまう栄養素も余すことなく摂る事が出来ます。選び方は芯の切り口が小さめ(500円玉に隠れる程度)重さは軽めの物が良いです。ちなみに通常のキャベツは葉が一枚一枚しっかりしていて硬めのどっしりとした重さの物が良いです。

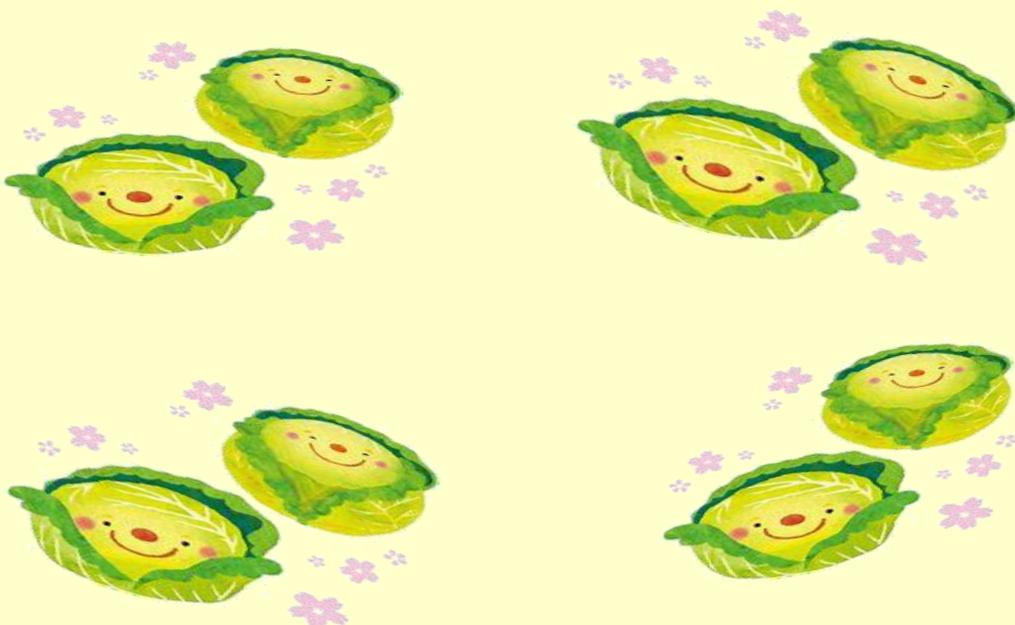
春キャベツ



普通のキャベツ

そして保存方法ですが、カットしていない玉の物は最初に芯を五角形に切り取るイメージで包丁でくりぬき、湿らせたキッチンペーパーを詰めてから、ポリ袋に入れ、芯を下に向けて保存することで2～3週間程度保存ができます。カットしたキャベツも芯をしっかり切って湿らせたキッチンペーパーなどで全体をくるんで同様に保存して下さい。この一手間があることで鮮度を保ったまま食べることができます。

何故、芯を取って保存するのでしょうか？キャベツは中心から育つ野菜で、そのままにしておくと芯が葉から水分も栄養分も取って成長しようとするので鮮度が日ごとに落ちてしまいます。芯を取ると成長が止まるので長持ちします。キャベツの栄養が一番集まる場所で、もっとも美味しいのは「キャベツの芯」です。葉っぱの部分よりも甘みが強くなります。芯も一緒に召し上がれ！！



春キャベツを使ったレシピのご紹介 (塩もみキャベツ)

～材料～

春キャベツ: 1/4 (250～300g) はひと口大の大きさにちぎる

しょうが: 1 かけは、せん切りにする。

A: (塩 小さじ 1 水 大さじ 3)

～作り方～

春キャベツとしょうがを袋に入れ、A を加えて軽く揉み

15 分～20 分間おいておく。それだけ！

この「塩もみキャベツ」を色々アレンジして・・・

(ピリ辛味の和え物)

・酢: 大さじ 1～2 ・ニンニクチューブ: 2～3cm

・蜂蜜: 小さじ 2 ・豆板醤: 小さじ 1/2～1

・ごま油: 小さじ 1 を「塩もみキャベツ」に加えて混ぜるだけ。

春キャベツは素焼きもオススメです。

芯を付けたまま、8 等分に切ります。そのままオーブンやグリル

フライパンで焦げ目がつくまで焼くだけ。塩だけで十分！

春キャベツの食感と味わいを楽しんで下さい。

生で欠かせないのはやっぱりサラダですよ。

しょいか～ごでお好みの新鮮野菜をチョイスして、

オリジナルオンリーワンなサラダを是非作ってみてください。

せっかくなので、今しか味わえない新野菜を使いませんか？

『新』といえば新玉ねぎも今が旬！！こちらも超オススメです。

『イベント情報』

待ちに待った！新玉ねぎ！！ サラたまちゃん来る～

4月16日(土)17日(日)

JA あしきたフェア開催予定



内容は・・・

サラたまちゃんの詰め放題！

デコポン・不知火等の特別価格販売！

缶詰・ゼリー・プリン・ドレッシング等の加工品の販売！

を予定しております。

そして今回 しょいか～ご千葉店の食育リムリエもいろいろな

サラたまちゃんのレシピを紹介します♪

ご来店お待ちしております！！