

冬～春にかけて旬の野菜 ～おいしい見分け方～

白菜

巻きがしっかりしていて重いもの。
カットしたものであれば、
断面が膨らんでいないものを選びましょう。



ネギ

白い部分の弾力があり、
巻きがしっかりしているもの。
緑と白の境界線が
はっきりしている
ものは良いネギです。



キャベツ

持ってみて「**どっしりと重いもの**」は葉が詰まっていてみずみずしい証拠です。
反対に、春キャベツは「**ふんわりして軽いもの**」を選びましょう。
カットされているキャベツの場合、
切り口が膨らんでいないものを選びましょう。



大根

重くてハリがあり、色が白くかたいものを選びましょう。大根の形は太くてまっすぐなものが理想的です。大根の葉は栄養がたっぷりなので、炒め物やお浸しなど活用してみてください。もし、葉が付いている場合は、付け根から葉を切り落とし、切り口をラップなどで包んでから、新聞紙や袋で包み冷蔵庫で保存しましょう。この時、土に埋まっているのと同じように『**立てて保存**』すると長持ちするのでおすすめです。また、大根は部位によって食感や味が違ってきます。

①上の部分：一番甘く、みずみずしい。

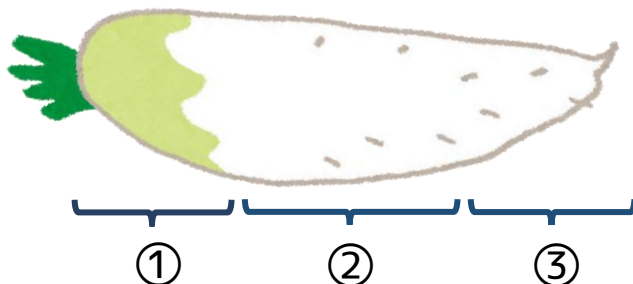
≪向いている料理≫ サラダ、野菜スティック、大根おろし（辛味少なめ）

②真ん中：甘みと辛みのバランスがちょうどよく、柔らかい。

≪向いている料理≫ ふろふき大根、大根ステーキ、おでん、煮物

③下の部分：辛みが強く繊維質。

≪向いている料理≫ 漬けもの、味噌汁、大根おろし（辛味強め）



栄養士と作るやさしい料理教室 TAKACHU KITCHEN



2月のレシピ (1人前)

いなりずし
大根のそぼろあん
白菜のゆかりあえ
すまし汁
ブラウニー

一人前あたり
エネルギー 549kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 18.1g
炭水化物 75.1g
食塩 3.0g



いなりずし (3人分 6個)

精白米 1合
水 1合分よりやや少なめに

酢 大1
砂糖 小2
塩 0.6g
人参 10g
いりごま (白) 小1

油揚げ 3枚
だし汁 100ml
砂糖 小2
こいくちしょうゆ 小2
みりん 小1

①米を研ぎ、炊飯する。にんじんはみじん切りし、さっとゆでる。

②油揚げは半分に切り、穴があかないように開く。

③油揚げをお湯に入れ、水気をしっかりとる。油抜きした油あげを鍋に均一になるように並べ、Bを入れて煮詰める。

④炊き上がったお米にAを加え混ぜ、粗熱をとって酢飯を作る。

⑤にんじん、いりごまを④に加えて混ぜる。

⑥③の油揚げに⑤の酢飯を詰めて出来上がり！

白菜のゆかり和え

白菜 80g
ゆかりふりかけ 0.5g

①白菜は2~3cm幅の食べやすい大きさに切り、ゆでる。

②ゆでた白菜を流水で冷まし、水気をよく絞る。

③ゆかりふりかけで和えて完成！

大根のそぼろあん

大根	100g
鶏ひき肉	20g
かつおだし	80g
あさつき	3g
おろししょうが	4g
こいくちしょうゆ	6g
砂糖	3g
酒	10g
水溶き片栗粉	適量

- ①かつお節でだしをとる。
あさつきは小口ぎりしておく。
- ②大根は2~3cm程度の厚さの
いちよう切りにして、下茹でしておく。
- ③鶏ひき肉とおろししょうがを
深めのフライパンで炒める。
- ④肉にある程度火が通ったら、①のだし、
②の大根、しょうゆ、砂糖、酒を加えて煮る。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、
器に移し、あさつきを上から盛って完成！

すまし汁

カットわかめ（乾燥）	1.5g
えのきたけ	10g
豆腐	20g
だし	120ml
うすくちしょうゆ	1.5g
塩	0.2g

- ①だしをとる。えのきたけは石づきを切り落とし、
3~4cm幅の食べやすい大きさに切る。
豆腐は1~2cm幅のサイコロ状に切る。
- ②だしにえのきたけ、豆腐をいれ、
火が通るまで加熱する。
- ③わかめ、しょうゆ、塩を加えて完成！

ブラウニー（15人分）

薄力粉	100g
卵	3個（約150g）
ピュアココア	23g
砂糖	60g
ベーキングパウダー	3g
牛乳	30ml
チョコレート	75g
無塩バター	75g

- ①薄力粉、ココア、ベーキングパウダーは
合わせてふるっておく。
オーブンは170度に予熱する。
- ②耐熱容器にチョコレートを割り入れ、
バターを加えて電子レンジで30秒ほど過熱し、
混ぜる。
- ③別のボウルに卵、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- ④②のチョコレートに③を少しずつ加え、
ツヤが出るまで泡だて器で混ぜる。
- ⑤①のふるった粉類を④に加えて、
切るようにさっくりと混ぜ、型に流す。
170度のオーブンで約20分焼き上げて完成！

