



# 食ペルシユ通信

2023年 8月発行

第 2号



## 今月の食材

### キャベツ

#### 基礎知識

世界中で最も広く分布する野菜。日本では春・冬のキャベツが有名ですが、夏場には高冷地で栽培される夏秋キャベツが出回ります。葉をテラ三枚食べれば一日分のビタミンCが摂れると言われ、キャベツと呼ばれるビタミンUや葉酸も豊富です。ただし、栄養は水に溶け出しやすいため長時間水にさらさばいよう、しましう。

#### 選び方と保存方法

選ぶ時は芯を見ることがポイントです。芯が五月用玉位のものがちやうど良い生長の目安。またヒビが入ってソバノリ茶色くぼつてくるものは鮮度が落ちている可能性があります。

買ったキャベツは、芯をくり抜き水を湿らせ、ペーパータオルを芯のホリ袋に入れて冷蔵保存します。

#### なるほど★アイデア

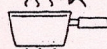
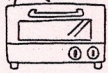
面倒な千切りや使わずにサク切りにしておけば、四〜五日程冷蔵保存可能。千切りを塩もみして水気を切って冷凍すると一ヶ月程保存でき、解凍後に再度水気を絞れば、ザーザやチーハンぽど、食感を活かした調理に使えます。

#### 離乳食でもおいしく！

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

固い部分や筋を避け、柔らかい葉先の部分下柔らかなるまで茹でて使いましう。月齢に合わせて、裏ごしにり刻んで冷凍します。

豆腐に合わせたり、しらすと炙いお浸しに。残った固い部分も刻んで肉団子に混ぜたりお汁をスーにするも栄養も無駄なく使えます。



「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ  
杉並区上荻3-22-12下3ミトリー上荻  
TEL03-53303-7299

