

キャベツ



春キャベツなら緑色がみずみずしく、巻きがゆるく葉が柔らかいもの。冬キャベツなら外葉が濃い緑色で、巻きが固く重量感のあるものを選びましょう！カットしたものを購入した時はラップを外し、中の蒸気を逃してから再び野菜室へ入れましょう。丸ごと購入したら芯を包丁でくり抜き、キッチンペーパーを水で濡らして丸めくぼみに詰めましょう。その後濡らした新聞紙かキッチンペーパーで全体を包み、芯を下にしてポリ袋に入れて野菜室へ。袋は密閉せず軽く閉めておきましょう。

調理のポイント

ビタミンC・Uの特徴は、水溶性ビタミンで熱に弱いことです。これらを活用するには生食やジュースが最適。水に浸すことで40%くらい損失すると言われています。刻んでさらす場合は切る前の葉をさらして流失を防ぎましょう。キャベツは煮込み料理にして煮汁にとろみをつけてソースにするのもお勧めです。

～常備菜～ 酢漬けキャベツ

- ①洗って水気を切り、千切りしたキャベツ250gを保存袋へ。
- ②酢45ml、塩小さじ2強、はちみつor砂糖小さじ1/2、おろし生姜1/2かけをキャベツに混ぜる。
- ③しっかり馴染ませたら袋の空気を抜く。
- ④冷蔵庫の野菜室に置いて5～7日ほどで完成！