



家事のキホン

白菜をまるごと食べきろう！

鍋の季節。白菜の登場機会は増えますが、まるごと1個は使い切れず、カットされた白菜を手取る方も多いのではないのでしょうか。そこで、捨てずに長持ちさせ、まるごと使い切る方法をご紹介します。

白菜の保存方法いろいろ



まるごと保存

新聞紙で包み、涼しい場所に立てて保管。横に倒すと、葉の部分から傷むので注意しましょう。3週間程長持ちします♪



カットして保存

包丁の金属が触れた部分から傷み始めます。芯の部分に切れ目を入れたら、手で裂くと傷みにくく、葉がばらけにくくなります。濡らしたペーパーをかぶせ、ラップで包んで保存しましょう。



生のまま冷凍

洗って、水気を良く切り、ざく切りにして袋に入れて冷凍します。鍋やスープに入れると、簡単に白菜がとろとろになります。



干して保存

日光のあたる風通しの良い場所で、2日程度干します。甘味や歯ごたえが増して、炒め物にオススメ。水分も出にくいので、おいしく仕上がります。



今月は、「白菜」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）

はくさい 結球葉 生 1/4個 500g程度（可食470g程度）
エネルギー・・・66kcal
カリウム・・・1034mg
カルシウム：202mg
葉酸：287μg
ビタミンC：89mg



■基本情報

- ・分類：アブラナ科アブラナ属
- ・主産地：茨城県、長野県、北海道（平成29年作物統計調査より上位を抜粋）
- ・旬：11月～2月

おいしい白菜の選び方

外側の葉がきれいな緑色で、ずっしり重みがあり、おしり(根本)の切り口が綺麗なものを選びましょう。カット白菜を選ぶときは、切り口がみずみずしく、葉が詰まっているものを選びましょう。芯が盛り上がっているものは、鮮度が落ちているので注意！



白菜の黒いブツブツの正体は？

白菜のブツブツはゴマ症と言います。

土壌の成分や気温などに影響して発生しやすいと言われて、傷んでいるのではなく、ポリフェノールが表面にでたものなので、食べて大丈夫！美味しくいただけますよ。



おうちで簡単！「白菜の漬物」

【材料】

- ・白菜・・・・・・・・・・1 / 4 個
- ・塩・・・・・・・・・・大さじ 1
- 白菜の重さの3%がちょうどよい塩加減
- ・昆布・・・・・・・・・・5cm角1枚
- ・唐辛子(輪切り)・・・ひとつかみ



【作り方】

①白菜は、よく水洗いし、芯に近い部分、葉の広い部分に分け、広い部分はさらに、芯に切り込みを入れ、裂き、3等分にする。



②天日で干します。

「干して保存」を参考にしてください



③2日程干した②の白菜の根本に、しっかり塩をすり込み、容器の底に少し塩をふり、白菜を詰めます。芯と葉が互い違いになるように詰めましょう。細切りにした昆布、唐辛子を入れ、残りの塩をふり、重石をのせ、冷蔵庫で保管します。



重石は、白菜の重さの2倍くらいのものをのせると良いです。

④3日程漬けて、水分が白菜にかぶるくらい出てきたら、食べ頃です。



⑤さっと洗って、水気を切り、食べやすい大きさにカットして完成♪



宮崎県の白菜

「白菜・キャベツ畑が夏はひまわり畑に変身！」



宮崎県では、11月から2月頃まで白菜の収穫が行われます。特に、宮崎県沿岸中央部の児湯郡高鍋町は宮崎県トップクラスの白菜やキャベツの生産地。この白菜・キャベツ畑では、2010年口蹄疫が発生し堆肥の供給がなくなったことをきっかけに、ひまわりを緑肥として活用。冬に白菜やキャベツが実った畑は、夏は鮮やかなひまわり畑になります。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



白菜とトマトの味噌スープ



【材料（4人分）】

- ・白菜・・・・・・・・・・100g(2枚程度)
- ・ダイストマト・・・・・・・・1 / 4 缶
- ・玉葱・・・・・・・・・・1 / 4 個
- ・しめじ・・・・・・・・・・1 / 4 パック
- ・ベーコンスライス・・1 枚
- ・サラダ油・・・・・・・・小 さ じ 1 / 2

< 調味料 >

- ・水・・・・・・・・・・5 2 0 c c
- ・味噌・・・・・・・・・・大 さ じ 2
- ・顆粒だし・・・・・・・・少 々
- ・こしょう・・・・・・・・少 々

ワンポイントアドバイス

白菜は、じっくり煮ることでとろとろになります。生のトマトを入れると、より酸味が効いたスープになります。

【作り方】

- ①白菜は、1cm幅の短冊にする。玉葱は、2cmの角切りにする。しめじは、石づきをとりほぐしておく。ベーコンは、1cm幅の短冊にする。
- ②鍋を熱し、油をひき、玉葱、しめじ、ベーコンを炒め、火がとおったら、白菜、ダイストマト、水を入れ、煮る。
- ③白菜に火が通ったら、味噌、顆粒だし、こしょうを入れ、味を調える。器に盛りつけ、できあがり♪

2月

「白菜」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 初午	2 初午	3 節分
4 立春	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12	13	14 バレンタインデー	15	16	17
18	19 食育の日!	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

・節分・・・本来、節分というのは季節の変わり目にあたる立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。旧暦では立春の頃が一年の始めとされ、重要視されていたため、節分といえば、立春の前の日を示すようになりました。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺(ついな)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。

・立春・・・旧暦ではこの日が1年の始めとされていたため、決まり事や季節の節目はこの日が起点になっています。冬至と春分の真ん中で、まだ寒いですが、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。

・初午(はつうま)・・・2月最初の午(うま)の日。711年(奈良時代)のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が鎮座されたといわれています。きつねは稲荷大神のお使いとされ、初午の日にはきつねの好物といわれている油揚げやお団子などをお供えします。

・建国記念の日・・・建国をしのび、国を愛する心を養う日。

今月の柄
市松模様(いちまつもよう) × 秘色(ひそく)
上下どこまでも途切れずに繋がっていくことから子孫繁栄や事業拡大など縁起のいい模様とされている市松模様と、焼き物の青磁の肌色を模し、神秘的な美しさであることから名付けられた秘色との組み合わせです。

旬の野菜
・大根
・青葱
・水菜
・菜の花
・山菜

旬の魚
・キンキ
・鮫鱈(あんこう)
・鯛(ぶり)
・河豚(ふぐ)
・蛤(はまぐり)
・帆立貝(ほたてがい)

暮らし
・豆まき
・雛人形の飾りつけ
・梅見
・恵方巻
・バレンタイン



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？
食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？