



“旬（应时）”之食材与烹饪③

最佳食用期在 12~2 月的食材

- 以下为最佳食用期在 12~2 月的食材:
- [蔬菜类] 白菜・圆白菜(大头菜)・葱・茼蒿・菠菜・萝卜・茺菁・牛蒡・藕・百合根
- [水果类] 温州橘子(普通种类。早熟橘在 10~12 月上旬食用)
- [鱼类和贝类] 鳕鱼・牡蛎・蓝点马鲛・方头鱼・比目鱼・蛤仔・蛤蜊

白菜

严冬季节,与家人或朋友围坐在一起吃火锅时的团栾时光是无比幸福的。在这一期里,我们想给大家介绍一下吃火锅所必不可少的“白菜”。

白菜的营养价值与功效

白菜的水分含量为 95%,但是它富含各种各样的营养元素。

白菜叶的外侧和接近菜芯的部分,含有很多维生素 C;而接近菜芯部分的菜叶还富含钾,而且植物纤维也很丰富,除此之外,白菜还含有微量的钾、钙、镁、锌以及异硫氰酸脂等物质。另外,白菜的糖分较低,每 100g 白菜(相当于一叶片)仅含有 12 卡的热量,所以白菜十分宜于用来预防肥胖症和高血压。

维生素 C 还有着预防感冒和保持皮肤湿润等功效。同时,白菜所含有的植物纤维

旬の食材と料理③

12~2月が旬の食材

- 12~2月が旬の食材には、次のようなものがあります。
- [野菜] 白菜・きゃべつ・葱・春菊・ほうれんそう・大根・かぶ・ごぼう・蓮根・百合根
- [果物] 温州みかん(普通。早生は 10月~12月上旬)
- [魚介類] 鱈・牡蠣・鱈・甘鯛・平目・あさり・はまぐり

白菜

寒い冬には、家族や友人と温かい鍋を突く団らん時間は楽しいものです。今回は、鍋料理には欠かせない「白菜」を取り上げたいと思います。

白菜の栄養と効能

水分が 95% ほどですが、いろいろな栄養素が含まれています。

ビタミン C が外側の葉と芯に近い部分の葉に、カリウムが芯に近い部分の葉に多く含まれており、食物繊維も豊富で、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、イソチオシアネートなども微量ながら含まれています。また、比較的糖質が少なく、100g(葉 1 枚程度)で 12 カロリーしかないので、肥満や高血圧の予防には、もってこいです。

ビタミン C は、風邪の予防や肌の潤いを保つなどの効果があります。また、白菜の食

十分柔软，易于消化，所以肠胃不好的人应该多吃白菜。此外，据说异硫氰酸脂（萝卜等食物的辣味成分）还具有防癌的功效。

用白菜来烹饪的食品

《白菜火锅》

将鲜嫩的白菜配上猪肉，然后放进用干香菇煮出的汤汁里炖煮，要趁热吃。放一些龙须面下去，十分适合于当作夜宵或酒后饭食来吃。

【材料：四人份】

- 白菜…四分之一棵
- 五花肉…200～300 克
- 干香菇…10 克（1～2 个）
- 日本酒…四分之一杯
- 糖…二分之一大勺
- 鸡精…2～3 小勺
- 酱油…4～5 大勺
- 粗粒胡椒…少许
- 龙须面…2～3 把



☆材料的估量标准：一杯＝200cc / 一小勺＝5cc / 一大勺＝15cc

【烹饪方法】

- 1 将干香菇浸泡在水里，并盖上一个盘子，以防其上浮。浸泡时间为一个小时候左右。
- 2 将1中浸泡好的干香菇取出切成细丝。并在泡汁里加水使其达到五杯程度。
- 3 在2中加入日本酒与糖、切细的干香菇、切成5厘米长短的白菜以及切成适当大小的五花肉，一起放到锅里用大火炖煮。
- 4 煮开后，把涩味熬掉，之后加进鸡精和酱油，再用小火炖十分钟。

物纖維は柔らかいので消化が良く、胃が弱い人にもお勧めです。さらに、イソチオシアネート（大根などの辛味成分）はガンの予防にも効果があるといわれています。

白菜を使った料理

《白菜鍋》

みずみずしい白菜を豚肉と取り合わせ、干し椎茸のだし汁でコトコト煮て、熱熱を食べます。素麺が入るので、夜食やお酒の後にもぴったりです。

【材料：4人分】

- 白菜…1 / 4 株
- 豚バラ肉…200～300g
- 干し椎茸…10g（1～2個）
- 日本酒…1/4 カップ
- 砂糖…大さじ1/2
- 鶏がらスープ…小さじ2～3
- 醤油…大さじ4～5
- 粗挽き胡椒…少々

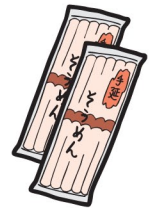
素麺…2～3把

☆材料の分量の基準

1 カップ＝200cc / 小さじ1＝5cc / 大さじ1＝15cc

【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に浸けて浮かないように皿をかぶせ、1時間ほど漬けておく。
- 2 1の椎茸をいったん取り出し細切りにする。また、そのもどし汁に水を加えて5カップにする。
- 3 2のもどし汁に日本酒と砂糖を加え、細切りにした椎茸、5cmの長さに切った白菜、食べやすい大きさに切った豚バラ肉を一緒に鍋に入れて強火にかける。



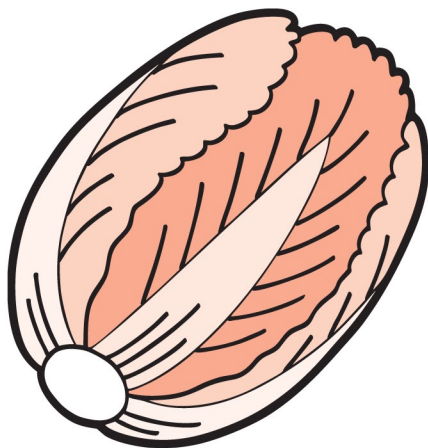
5 将已经煮熟的龙须面放进锅中炖三分钟左右。

6 最后洒上粗粒胡椒。

※ 可以根据个人喜好，放入其它蔬菜；另外，也可以用切面或粉丝来代替龙须面。

《腌白菜》

只要有盐和辣椒，就可以轻而易举地腌制白菜，因此，一到冬天，便可在蔬菜店看到许多买白菜的客人。当然，超市里也有已经腌制好、并装成包的白菜出售，它与中国的“酸菜”在味道上多少有些不同。



4 煮立ったら灰汁をとり、鶏がらスープと醤油を加えて弱火で10分ほど煮込む。

5 ゆでた素麺を加えて3分ほど煮る。

6 仕上げに粗挽き胡椒をふる。

※ お好みで、他の野菜等を加えても良いし、素麺の代わりにうどんや春雨でも良い。

《白菜の漬物》

白菜の漬物は塩と唐辛子があれば簡単に漬けられるので、冬になると八百屋で白菜を買いたい求めるお客さんの姿がよく見られます。もちろんパックされた白菜の漬物もスーパーなどで売り出されます。中国の「酸菜」（すわめつあい）とは少し味が違います。

