

健康レシピ

寒さに負けない体作り

かぶのあんかけ

寒さに負けない体づくりを

今回は冬が旬の『かぶ』を使った料理です。

かぶというと根の部分は漬物や煮物などに使われますが、葉は捨ててしまうことが多いのではないのでしょうか？実はかぶの葉にはビタミン・ミネラルが豊富。ビタミンはA、B2、C、ミネラルは鉄、カルシウムが多く含まれています。また、根には消化を助けるジアスターゼが含まれており、胃腸を守る働きがあります。寒さに負けない体を作るためには体の免疫力を上げることが大切。ビタミンAやビタミンCは体の免疫力を高めるため、風邪やがんの予防につながると言われています。

この料理は中のたねを挽き肉に変えたり、だし汁をコンソメスープにして洋風に仕上げるなどしてもおいしくいただけます。

免疫力を高めて寒さに負けない体作りを心がけましょう。

試食しました！

なんと言っても見栄えが良く、それでいて手に入りやすい食材を使っているので、家庭でも取り入れやすいメニューかと思います。ゆず等を器に見立てて提供するお料理もありますが、こちらのかぶのあんかけは余す所無く栄養満点の葉まで美味しく頂ける事がとてもよいですね。

また、中身の具を海老からひき肉に変えるとボリュームが出て、また一味違った味になるそうです。

かぶは柔らかく、あんと一緒にするとど越しも良く、小さい子供からお年寄りまで安心して食べられるのではないのでしょうか？ご家庭で作られる場合は、かぶの大きさをそろえ、中くらいのかぶを選ばれると、中もくり抜き易く、火の通りも均一になるとの事でした。

医事課 小林 美穂



エネルギー：107kcal たんぱく質：7.0g 脂質：0.3g 塩分1.7g

材料（4人分）

かぶ(中) 4個
人参 1/2本
だし汁 4カップ

A:

えび(殻付き) 200g(4尾分)
しいたけ 1枚
長ねぎ 1/4本
生姜 1かけ
卵白 1/2個
酒 大さじ1
醤油 小さじ1
塩 少々
小麦粉 大さじ1と1/2

B:

醤油 大さじ2
みりん 大さじ4
酒 大さじ2
塩 小さじ1程度
片栗粉 大さじ2

作り方

- ① かぶはよく洗い、葉を1cmくらい残して切り落とし、皮をむく。さらに葉の付け根から1cm残してかぶを切り、下の部分は中身をスプーンなどでくり抜く。(上の部分はふたとして使用。茎の泥を落とすため、水にさらしておく)くり抜いたかぶは細かく刻んでおく。かぶの葉と人参は細かく刻んでさっと塩茹でしておく。
- ② (Aのたね作り) えびは殻をむいて背わたをとり細かく刻む。しいたけ、長ねぎはみじん切りにして、生姜はすりおろしてえびと混ぜる。さらに卵白、調味料を加えて粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ③ くりぬいたかぶの中に片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④ 鍋にだし汁とBを加えて火にかけ、③を入れてあくを取りながら落とし蓋をして10分煮る。次に切り取ったかぶの上部を加え、さらに10分煮る。
- ⑤ かぶを取り出し、煮汁に塩を加えて味を調整する。刻んだかぶとかぶの葉、人参を加え、火が通ったら片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器にかぶを盛り、あんをかける。