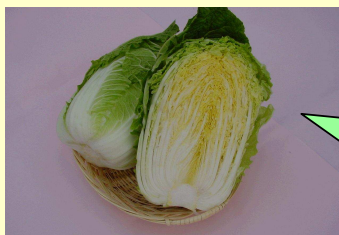


はくさいのお話し

主な生産地
和歌山市

アブラナ科

はくさいには、大きく分けて結球タイプ、半結球タイプ、非結球タイプがありますが、流通しているのはほとんど結球タイプです。近年、小玉の品種もあります。



現在和歌山で栽培されている品種は、黄色系で柔らかく、半分に切ると見た目も美しく甘みがあっておいしい、「黄苑」「黄ころ」という結球白菜です。



はくさいの歴史

原産地は中国、カブとツケナの自然交雑から生まれたとされます。日本へは明治初期に渡来したものの、本格的に栽培が始まったのは、日進・日露戦争に参加した兵士たちに野菜としての優秀さが認識され、各地で栽培が本格的になり普及したとされています。

栄養 機能性

はくさいには、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには血圧を下げ、高血圧予防の効果があります。



はくさいの甘酢漬け

【材料】	4人分	作り方
はくさい	1/4株 500g	1. はくさいは白い茎は1cm角の拍子木切り、葉は5cm角に切ります。
しょうが	1片	2. しょうがはせん切りにします。
ごま油	大さじ1	3. 赤唐辛子は種を除き、輪切りまたは細く切ります。
砂糖	大さじ6	4. ボウルにはくさいを入れ、しょうが、赤唐辛子をのせ混ぜ合わせた【を】かけます。
塩	大さじ1	5. 1/4ℓに ごま油を熱し、山椒を炒め香りをだし、はくさいに加えます。
薄口しょうゆ	大さじ1	皿などで重しをして時々混ぜ、4時間～1晩つけます。
酢	大さじ6	
山椒		
赤唐辛子	2～3本	

選び方



葉のまきがしっかりして全体的にしまっていて重く、切り口が白く新鮮なものを選びましょう。芯にゴマのような点があるものは避けます。

保存方法



保存性に優れており、秋冬期には新聞紙にくるみ、冷暗所で立てて保存します。横にすると呼吸量が増加して品質低下をまねきます。

おいしく食べよう



はくさいを煮るときは、栄養と旨みを逃がさないよう煮汁も利用しましょう。水分が多いので、油と塩を少し加え、少量の水で蒸し煮にすると旨みが凝縮します。外側の葉と芯にビタミンCが多いので工夫して無駄なく利用しましょう。

はくさいのスープ煮

(エネルギー 161kcal たん白質 10.5g)

【材料】	4人分	作り方
はくさい	400g	1. はくさい、豚肉はざく切り、青ネギは小口切り。
豚薄切り肉	200g	2. 大根はすりおろし軽く水をきります。
酒	1/2カップ	3. 鍋にはくさいの1/5量をしぎつめ、豚肉1/4量を広げ繰り返して最後にはくさいをのせます。
だし(昆布)	1/2カップ	4. 3に酒、だし1/2カップを振りかけ、ふたをして中火で煮込みます。
大根	100g	5. 大根おろし、青ネギをのせ、【を】かけ火を止めます。
青ネギ	20g	
ポン酢	大さじ5	
ゆず(汁)	大さじ1	



はくさいとはっさくのサラダ

(エネルギー 94kcal たん白質 1.2g)

【材料】	4人分	作り方
はくさい	400g	1. はくさいは茎と芯に分け、茎は細い短冊切り、葉はざく切り、水に放ち水気をきります。
はっさく	1個	2. はっさくは皮をむきます。
ドレッシング		3. 【ドレッシング】をあわせま。
酢	大さじ1	4. 材料を混ぜ、ドレッシングごまをかけます。
サラダ油	大さじ2	
塩、砂糖、こしょう	少々	
白ごま	少々	

