



「かぶ」の根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。根の部分には抗酸化作用をもつ“**ビタミンC**”や、でんぷんを消化する酵素である“**アミラーゼ**”などが含まれます。また、葉の部分には“**βカロテン**”“**ビタミンC**”“**カルシウム**”などの栄養素が豊富です。βカロテンは油と一緒に摂取することで吸収率が高まるので、葉は油を使った調理法がお勧めです。

兵庫医科大学病院臨床栄養部  
管理栄養士の

旬レシピ

今号の  
管理栄養士

わたなべ  
渡邊  
千恵さん



## かぶと焼き餅の白味噌仕立て



### 材料(2人前)

かぶ	小 2個 (200g~250g)
水	350ml
昆布	1枚 (5×10cm)
壬生菜	少量
切り餅	1個
しいたけ	小 2枚
白味噌	30g
からし	お好みで

### 作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、火にかける。
- かぶは茎側を切り落とし、皮を剥く。茎側を下1cm程残して、十文字に切り込みを入れる(食べる時、箸で切れるようにするため)。
- 壬生菜を茹でて、水で冷まし、水気を絞って3cmの長さで切っておく。
- ①が沸騰する手前で昆布を引き上げたら②を入れ、蓋をして弱火で煮る。
- 汁を仕立てる直前に、餅を半分に切り、しいたけと一緒にオープン(もしくはトースター)でこんがり焼く。
- かぶが軟らかくなったら、煮汁が240ml程度残っていることを確認し(不足していれば水かだしを足す)、白味噌を溶き入れて、あくを除く。
- 椀に、餅、しいたけを盛り汁を張る。からしをかぶの上に落とす。

## かぶの葉のごま酢和え



### 材料(2人前)

かぶの葉	100g
ごま	大さじ 2
薄口しょうゆ	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1/2 ~
酢	小さじ 1/2 ~
(ゆずの搾り汁でも美味しい)	
ゆずの皮	お好みで

### 作り方

- ごまはフライパンで香ばしい香りがするまで炒る。すり鉢でごまの油が出てしっとりとするまで擦り、薄口しょうゆ・みりん・酢を加えて、ごま酢を調える。
- かぶの葉は熱湯で湯がいてから水で冷やし、水気を切って2~3cmの長さで切る。
- ②を①で和えて器に盛り、お好みで干切りしたゆずの皮を飾る。

