

食を楽しむ、考える。 vol. 43

寒さや霜に当たった寒玉の冬キャベツは甘味がより一層増し、加熱しても煮くずれしにくくロールキャベツなど煮物や炒め物、お好み焼きなどにおすすめです。



ロールキャベツ

《材料》 (4人分)

- 121 産直 滋賀県産キャベツ …… 8枚
- 塩 …… 小さじ2/3
- 胡椒 …… 少々
- 208 北海道の野菜ミックス …… 150g

- A 360 合挽ミンチ …… 200g
- 179 玉ねぎ(みじん切) …… 1/2個分
- 212 産直 こめ育ちさくらたまご …… 1個
- パン粉 …… 1/2カップ
- 塩・胡椒 …… 各少々

- B 751 コンソメ …… 1個
- トマトケチャップ …… 大さじ4
- ローリエ …… 1枚

《作り方》

- 1 キャベツの葉は熱湯でしんなりする程度にゆでて冷ます。芯をそぎ落としてみじん切りにし、Aに加える。
- 2 Aをよく混ぜて8等分し、広げたキャベツの手前中央において包み、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- 3 鍋に②を並べてBと水300mlを入れ、落し蓋をして煮立ったら塩、胡椒し、弱火で煮込む。ミックスベジタブルを加えてひと煮する。

不足時は群馬県野菜くらぶ産をお届けします。

多少の虫食いはご了承ください。

産直

121 毎週企画

滋賀県
滋賀有機ネットワーク・
滋賀産直農協

滋賀県産キャベツ

1玉



本体 **158**円
(税込 171円)

キャベツ



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

キャベツは胃腸の潰瘍やがんを 予防する働きが期待される健康野菜

キャベツは胃腸の粘膜を修復に効果的な成分ビタミンUや止血作用や骨の健康に欠かせないビタミンK、カルシウムを多く含んでいます。

また、アメリカの国立がん研究所のデザイナーフーズ^(※)では、がんを予防する可能性が高い食品として、にんにくに次いでキャベツが2番目になっています。これはキャベツに含まれるイソチオシアネートという成分にがん細胞の増殖を抑える働きが期待されているからです。

※デザイナーフーズとは
がん予防に効果が期待される食品(野菜、果物、穀類などの植物性食品)をピラミッド型にまとめたものです。