



いただきます!



2月号
都宮市立国本中学校

三寒四温 ❁ ❁

寒くてじーっとしていた次の日が、やわらかな日差しの暖かな日だったり、目まぐるしく変わる季節になってきました。畑の野菜たちも身を守るのに大変なことでしょう。

さてそんな過酷な季節に旬を迎えている「はくさい」と「ブロッコリー」についてです。



ハクサイとブロッコリー

見た目は違いますが実は同じアブラナ科の野菜です。これらの野菜には抗がん効果、炎症をおさえ慢性疾患を予防する効果が期待されています。

はくさい

選び方 ……ずっしりと重いもの。葉のてっぺんが閉じているもの

保存 ……そのままにしておくと成長し続けます。芯に切り目を入れ成長をとめましょう

調理のコツ ……はくさいの95%は水分です。干してから調理をすると、栄養も甘みも増えます

干す時間は1時間程度。塩をパラっとして干すといいでしょう

部位を使い分ける

- ① 外側 炒め物
- ② やや外側 鍋や蒸しもの
- ③ やや中心 煮物 漬物 蒸し物
- ④ 中心 サラダ 汁もの
- ⑤ 芯 鍋 だし



ブロッコリー

選び方 ……緑のところがギュッとしまっている

緑が濃すぎず色ムラがないもの

下から見ると、芯の大きさが500円玉程度で、五角形にちかいもの

保存 ……常温で放置すると花が咲いてしまうので、小房にしてラップや新聞紙で包みます

調理のコツ ……水分をきりましょう

洗ったり茹でたりすると緑の部分に水分が残り、料理の味がおちます

65℃以上の湯で5分ほど茹で、1時間ほど干しておく旨味が凝縮されます