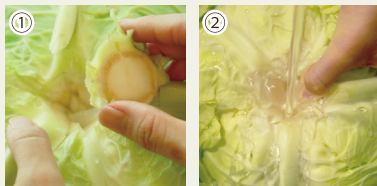


意外と簡単！

キャベツの葉を破らずきれいはがすには？

キャベツをまるごと使うとき、刃を入れずに外葉をめくって使用しますが、これがなかなか難しい！破れてしまい、キャベツがボロボロになったことがある方も多いのでは？



- ① 芯に沿って斜めに包丁を入れ、向きを変え数回差し込みくりぬきます。
- ② くりぬいた部分に水を流しながら、葉をはがしていきます。



いんど
ツナやささみを入れてもおいしい♪
「キャベツのレモンマリネ」

材料（4人前）

- キャベツ・・・1/10個程度
- 紫キャベツ・・・40g(葉1～2枚)
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 人参・・・1/10個
- レモン・・・1/2個

調味料

- レモン汁・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ1
- マリネドレッシング・・・大さじ4

作り方

- ①キャベツ、紫キャベツ、玉ねぎ、人参は、お好みの大きさにカットし、塩もみし、しんなりしたら、水洗いしてよく絞る。
- ②レモンは2mmのイチヨウ切りにし、残ったレモンは絞ってレモン汁にする。
- ③ボウルに、①、②、オリーブオイル、ドレッシングを入れ、混ぜ、冷蔵庫でなじませ、できあがり。

宮城県のご当地グルメ

「気仙沼ホルモン」



宮城県気仙沼にはソウルフードともいわれる「気仙沼ホルモン」があります。この料理に欠かせないのは「キャベツ」。漁業が盛んな気仙沼では、魚中心の船上生活から戻った漁師が肉料理を求め、ホルモン焼きを食べたとされており、船上での野菜不足を解消するためにキャベツの千切りを添えて出したのが始まりとされています。豚の白・赤もつを味噌にんにくだれに漬け、千切りキャベツにウスターソースをかけて焼いたホルモンと一緒に食べるのが特徴です。



エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



3月は、「キャベツ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）

- キャベツ 生 100g(1/10個程度)
- エネルギー・・・23kcal
 - カリウム・・・200mg
 - ビタミンK・・・78μg
 - 葉酸・・・78μg
 - ビタミンC・・・41mg



レッドキャベツ 生 100g(1/8個程度)

- エネルギー・・・30kcal
- カリウム・・・310mg
- ビタミンK・・・29μg
- 葉酸・・・58μg
- ビタミンC・・・68mg

■基本情報

- ・分類：アブラナ科アブラナ属
- ・主な生産地：群馬県、愛知県、千葉県（平成30年農林水産省 作物統計より上位抜粋）
- ・旬：年中旬があります。

春 4月～6月
キャベツ 丸く黄緑色。やわらかく甘みがあり、水分が多いので、サラダや生食がオススメ♪

夏秋 7月～10月
キャベツ 冬キャベツと春キャベツ両方の特徴をもつ。生でも加熱してもおいしい。

冬 11月～3月
キャベツ 形は平たく、葉が肉厚でしっかりしているのが特徴。煮崩れしにくいので、ロールキャベツや炒めものにオススメ♪

おいしいキャベツの選び方



冬キャベツは、外葉が緑色でつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。春キャベツは、芯が小さく、やわらかく弾力があるものを選びましょう。芯の切り口は白くみずみずしく、また軸がきれいな五角形になっているものがおいしいです。

キャベツの保存

乾燥に弱い野菜です。まるごと使わないときは、カットせずに外葉から1枚ずつ葉をめくり使用すると長持ちします。

冷蔵 キャベツをまるごと保存するときは、芯を包丁でくりぬき、水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ラップや新聞紙などで包み保存。カットキャベツの場合も同様。

冷凍 お好みの大きさにカットし、水気をしっかり切り、フリーザーパックに入れ、保存。

冷凍保存は時短にオススメ♪

3月

「キャベツ」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	29	1 祝日
2 祝日	3 祝日 上巳の節供	4 大安	5 吉	6 先勝	7 先勝	8 先勝
9 先勝	10 大安	11 吉	12 吉	13 大安	14 先勝	15 先勝
16 大安	17 吉	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 先勝 春分の日	21 先勝	22 大安
23 吉	24 先勝	25 先勝	26 大安	27 吉	28 先勝	29 先勝
30 先勝	31 先勝	1	2	3	4	5

旬の野菜

- ・たけのこ
- ・三つ葉
- ・ひじき
- ・春キャベツ
- ・ふき

旬の魚

- ・鮫鱈(あんこう)
- ・鯨(にしん)
- ・鱈(さわら)
- ・白魚(しらうお)

旬の果物

- ・いちご
- ・キウイフルーツ

今月の柄×色

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

桜
(割り模様)
さくら

×

黄丹
おうに

桜は五穀豊穡の神が宿ることから、豊かという意味もある桜模様と、日本の朝日の色と言われる黄丹との組み合わせです。

桃の節供で有名な「上巳(じよ うし)の節供」は、3月のはじめの巳(み)の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に移して水に流すようになり、流し雛の原型になったと言われています。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。雛人形を飾るようになったのもそのころと言われています。



五節供に和食を

3月3日は
上巳の節供
ウゴン

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。
Washoku JAPAN

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。