

【かぶ】葉っぱも料理 栄養素まるごと食べよう

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



私たちがよく目にするかぶは、直径が5～6cm程の「小かぶ」で、4～6月・10～12月に収穫量が増えるのよ。収穫の時期によってそれぞれの歯ごたえや美味しさを楽しめるのよ。



栄養成分

- 根…淡色野菜／カリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなど。



胃腸の調子を整えると言われるジアスターゼは、生で食べると、効率的に摂取できるんじゃ。

- 葉…緑黄色野菜／β-カロテン、ビタミンC、カルシウムなど。

参考資料：Webサイト「e 食材辞典」第一三共（株）／Webサイト「とれたて大百科」JAグループ／アプリ「わくわく食材健康大事典」CHIKYUOKOKU, Ltd.／日本食品標準成分表 2020年版（八訂）



選び方や保存法

- 根…ツヤとハリがあり、葉は緑色でみずみずしい物を選ぶ。
- 根の水分が失われないように、葉と根を切り分けて別々に保存する。



オススメ料理

春のかぶはやわらかく、浅漬けやサラダ感覚で食べるとおいしいよ！



- 根…生ハムのマリネ、ツナサラダ、明太子和え、梅肉和えなど。
- 葉…みそ汁、浅漬け、じゃこの炒り煮など。



浅漬け



マリネ



みそ汁

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康
のお知らせ
・INFORMATION・

2023年「HAIJII 春号」を発行します！

健康情報誌「ハイジイ」は、健康保険に関する大切なお知らせもソニー健康の掲載しています。Web版はソニー健康ウェブサイト「マイページ」からご覧になれます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。



ソニー健康の
ウェブサイト