

【芽キャベツ】ギュギュツ♪と詰まった栄養が魅力!

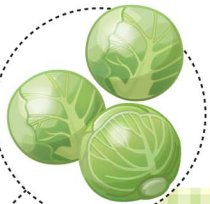
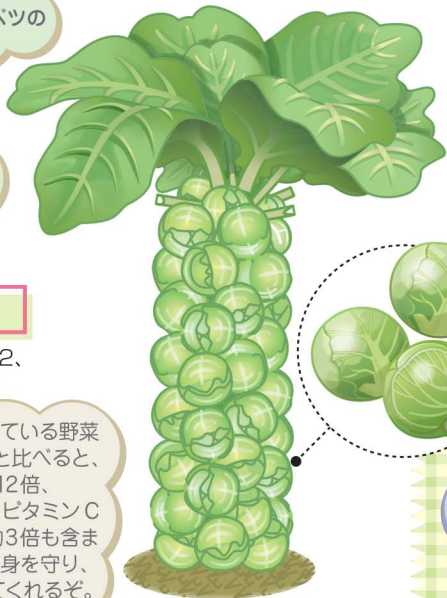
今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



ベルギーで生まれたキャベツの仲間、一つの株に鈴なりに60~70個実がつくことから、別名「子持ちキャベツ」と呼ばれるの。

日本では静岡県が出荷量の90%以上を占めていて、生で多く出回るのは、この季節だけだよ!



栄養成分

- β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンB2、ビタミンC、食物繊維など



栄養がギュツと詰まっている野菜じゃぞ。大きなキャベツと比べると、β-カロテンはなんと約12倍、ビタミンB2は約16倍、ビタミンCは約6倍、食物繊維は約3倍も含まれるんじゃ! 細菌から身を守り、お肌や腸の調子も整えてくれるぞ。



選び方や保存法

- 葉がしっかりとじていて、色が濃く、鮮やかなもの。
- 形やサイズがそろっているもの。
- ポリ袋や新聞紙で乾燥を防止し、冷蔵庫へ。
- 冷凍する場合は、アク抜きを兼ねて硬めにゆでて水気をよく切り、冷ましてからポリ袋で保存。



オススメ料理

加熱すると、ほくほくとした食感に♪そのまま煮たり、半分に切って炒めたり、加熱調理で、濃厚な味を楽しもう。



芽キャベツのベロンチーノ



芽キャベツのホワイトシチュー

主な参考 Web サイト: 「芽キャベツの種類・選び方・食べ方解説」オリーブオイルをひとまわし/「旬の芽キャベツはキャベツの芽ではなかった?」ウェザーニューズ 参考文献: 「おとなの図鑑(野菜)」ぴあ 2018年12月発行

【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・

ご注意ください!

接骨院・整骨院の
ご利用について

健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、健康保険でかかれるのはごく限られた範囲です。詳しくは、ソニー健康ウェブサイトをご覧ください。



接骨院・整骨院のかかり方
ウェブサイト