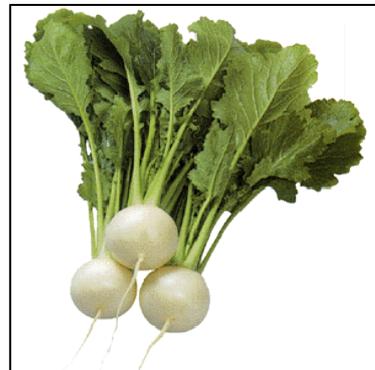


旬の食材12月『かぶ』

特徴

かぶは、大根と同じアブラナ科に属します。かぶの「根」と呼ばれている部分は、厳密にいうと「胚軸」と呼ばれ、その下にひげ状に伸びた部分が「根」です。かぶは、火が通りやすく、味がしみ込みやすいですが、煮崩れしやすい野菜なので、加熱をする場合は、短時間での調理をおすすめします。また、漬物やサラダ、スープなどに使われることが多い食材です。



効果

イソチオシアネート

- ・がんの予防に効果がある

ビタミンC(葉の部分に多く含まれる)

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

カロテン(葉の部分に多く含まれる)

- ・抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果がある
- ・皮膚や粘膜の保護
- ・免疫力を高める

保存方法

葉がついたままでは水分が蒸発してしまうので、保存する場合は、葉と実に切り分けて保存します。切り分けたら、実は新聞紙かラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は日持ちしないので、できるだけ早く調理するといいますが、すぐ使わない場合は、湿らせたペーパーなどに包んで保存しましょう。

選び方

- 実が丸く堅くしまっているもの
- 表面につやがあるもの
- ずっしりと重みのあるもの
- 葉がみずみずしく色鮮やかなもの