



『平成』から『令和』へ改元して最初の年末を迎えます。  
令和元年はどんな年になりましたか？  
今月は今が旬である冬野菜の種類や特徴をご紹介します。  
令和二年も「栄養ニュース」をよろしくお願いいたします。



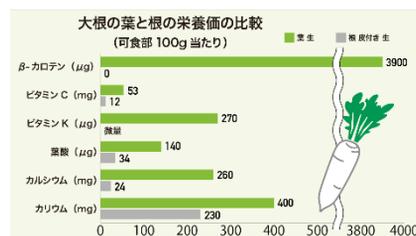
## 冬野菜には

・小松菜 ・白菜 ・キャベツ ・ほうれん草 ・春菊 ・大根 ・かぶ ・れんこん ・ブロッコリーなどがあり、寒い季節に食べるとおいしい鍋料理や煮物にもよく使われる野菜です。



小松菜やほうれん草、春菊、大根葉、かぶの葉、ブロッコリーなどは緑黄色野菜であり、栄養素はカロテン（ビタミンA）、ビタミンCやK、葉酸、カリウム、鉄、カルシウムなど、他の栄養素もいろいろ含んでいます。

脂溶性ビタミンであるβ-カロテンは、油を使った料理で吸収率が良くなるため、揚げ物や炒め物にするとβ-カロテンを効率良く摂ることができます。



※大根やかぶの場合、実（根）は「その他の野菜」葉は「緑黄色野菜」に分類されます。

## 大根を買って、余ってしまったときは？ (保存のポイント)

### 料理用にカットしてから冷凍

イチョウ切り、短冊切り、輪切りなどにした大根を、冷凍用保存袋に小分けして冷凍庫へ。そのまま味噌汁などに入れて重宝します。保存目安は約1ヶ月です。



### 大根おろしにして冷凍

大根をすりおろしたら、水気を切り、製氷皿やアルミカップなどで小分けにして冷凍。凍ったら、冷凍保存袋へ。使うときには自然解凍してそのまま食べることができます。1ヶ月ほどを目安に使いきりましょう。



### 葉も刻んで冷凍

細かく刻んだ葉を塩揉みし、緑色の汁が出てきたら流水で洗います。水気を絞ってから、ラップで小分けに包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍庫へ。この状態で約1ヶ月保存できます。



## お正月によく使われるれんこんはビタミンCやミネラル、食物繊維が多く含まれています 食感を変えて料理を楽しみましょう

繊維の向きだけでなく、厚さや調理時間、あく抜きの方でも食感が変わります。たとえば、同じ輪切りでも、厚く切って水にさらしたものを煮ればホクホクに、薄くスライスして酢水につけたものはサラダなどでシャキシャキとした食感を楽しむことができます。

代表的な切り方と、おすすめの調理法をご紹介します。



- ① 厚い半月切り（食感が残る）  
きんぴら、天ぷら、ソテー
- ② 乱切り（表面積が広く、味がしみやすい）  
筑前煮、いり鶏
- ③ 縦切り（歯ごたえがよい）  
炒め煮
- ④ 薄い輪切り（シャキシャキする）  
酢のもの、サラダ、れんこんチップス

参照：カゴメ株式会社HP

