



たじみの野菜

秋野菜料理レシピ 10月



秋に収穫される作物は、糖質が多く含まれるものが増えます。また冬に向け、葉もの野菜や、きのこ類が旬を迎えます。秋が旬の野菜は、もうすぐやってくる冬に備えて、滋養を蓄える働きがあります。寒さに抵抗するための冬支度のために積極的に秋野菜を摂取しましょう。

～ かぶ ～

かぶは、春ものと秋ものがありますが、一番おいしいのは10～11月頃の秋ものです。根と葉で栄養成分は違い、根の部分はビタミンCを多く含み、また分解酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）は、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果があります。葉は緑黄色野菜で、カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが含まれています。

かぶのえびあんかけ

< 材料 2人分 >

かぶ	大1個
えび	100g
しょうが	1かけ
水溶き片栗粉	大さじ3
だし汁	600CC
A	
塩	少々
酒	大さじ1
B	
みりん	大さじ2
薄口醤油	大さじ2/3
塩	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① かぶは茎を2センチほど残して皮を厚めにむいて横と縦に八つ割りし、面取りをする。
- ② えびは殻をとり、背わたをとり、1cm幅に切る。さっと洗って水けをふき、Aをふりかけて下味をつける。しょうがはすりおろしておく。
- ③ だし汁に①のかぶを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして約5分間煮、Bを入れてさらに約5分間、かぶが柔らかくなるまで煮る。
- ④ えびを加えて色が変わったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうがを加えてサッと混ぜ、器に盛る。

かぶのサラダ

< 材料 2人分 >

かぶ	小～中2個
かぶの葉	2～3枚
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① かぶは薄く切って、塩をふり、しばらく置く。
- ② 葉は熱湯でさっと茹でて水にとり水気をきって1cmに切る。
- ③ ハムは食べやすい大きさに切り、水気をしぼった①②と合わせ、マヨネーズ、こしょうで和える。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
かぶのえびあんかけ	93kcal	6.2g	0.1g	35mg	0.8g	2.7g
かぶのサラダ	100kcal	3.2g	7.5g	63mg	1.9g	0.5g