

# 白菜



ハクサイはアブラナの種類で、チンゲンサイや山東菜など沢山のアブラナ属の仲間です。日本の食文化には欠かせない野菜で、その生産量も大根やキャベツに次ぐ量となっています。そんなハクサイですが、今の様な形のものが日本に定着したのは明治から大正にかけての事なので、比較的新しい野菜と言えます。

キムチには欠かせない白菜ですが、日本でも白菜の浅漬けはお馴染みですね。そんな白菜ですが大きく分けると結球、半結球、不結球の3タイプがあります。

結球タイプ……普段よく見かけるいわゆる白菜です。

半結球タイプ……山東白菜や花心白菜などがあり、主に漬物にされているようです。

不結球タイプ……広島菜などがこれにあたります。ちなみに、中国野菜で“白菜”といえば「パクチョイ」と読み、チンゲンサイに似た野菜ですが、これもこの不結球タイプの白菜の部類になります。

## <有効成分と効用>

### ■ミネラル

白菜はほとんどが水分で、特に多く含まれている栄養成分はないようですが、比較的カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。

### ■ビタミン類

白菜に含まれるビタミン類の量はそれ程多くはありませんが、バランスよく含んでいる野菜だと言えます。



## <あんかけ風\*白菜と厚揚げのうま煮 >

### ■材料＝2人分

白菜：300g(5～6枚)、厚揚げ：1枚、にんにく：1かけ、青ねぎ：適量、ごま油：大さじ1、★水：100cc、★醤油：大さじ2、★砂糖：大さじ1、★みりん：大さじ1、★酒：大さじ1、水、片栗粉：各大さじ1ずつ

### ■作り方

- ①白菜はざく切りにする。厚揚げは油抜きしてから1cm程度の厚さに切る。にんにくは芽を除いて薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、にんにくを加えて中火で香りが立つまで火を通す。
- ③白菜を加え、油が全体に回る程度にサッと炒める。
- ④厚揚げと★の調味料を加え、蓋をして弱火にする。たまに返ししながら5分程度煮る。
- ⑤水分が出て、白菜がしんなりと柔らかくなってきたら火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ⑥強火にし、全体をよく混ぜる。とろみがついたら完成。青ねぎ等をのせる。

100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
14kcal	95.2g	0.8g	0.1g	3.2g	1.3g