



2021年10月

かぶのそぼろあんかけ【CAND Report No.71】

秋雨の候、日増しに寒いこの頃でございますが、貴社におかれましてはますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。今が旬のかぶを使った定番料理「かぶのそぼろあんかけ」をご紹介します。

【かぶのそぼろあんかけ】調理時間 30分（2人分）

（材料）

- ◆ かぶ…大 4個
- ◆ 鶏ひき肉…80g
- ◆ だし汁…1カップ
- ◆ A：酒…大さじ 1
- ◆ A：しょうゆ…小さじ 1 と 1/2
- ◆ A：砂糖…小さじ 1 と 1/2
- ◆ 片栗粉…大さじ 1

（作り方）

- ① かぶは葉を切り落とし、汚れを落とします。水をはったボールの中で、茎の付け根を軽くこするようにして汚れを落としましょう。すき間に土などが残っている場合が多いのでご注意ください。
- ② 少し太めに皮をむいたら、2～4等分にカットし、水に10分程度さらしておきます。葉は3cmほどの大きさにカットしておきます。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、軽く煮立てたらかぶを加えます。落し蓋をして5～6分煮ましょう。
- ④ Aの調味料と鶏ひき肉、かぶの葉を加え、再び弱火で煮ます。かぶが竹串で刺してすーっと通るくらいまで15分程度が目安です。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加え、手早くそっと混ぜ合わせれば完成☆

かぶは、春と秋～冬に2回旬を迎えます。秋冬のかぶのほうが甘味が強い傾向にあります。きれいな白色でひび割れていないもの、ひげ根の少ないものが美味しいかぶを選ぶコツです。

かぶは大根と同じく、根にも葉にも多くの栄養成分が含まれています。根には免疫力を高めるビタミンCと塩分排出作用のあるカリウム、食物繊維、消化酵素のジアスターゼが含まれています。またかぶの葉は、春の七草でいう「すずな」のことです。抗酸化作用のあるβ-カロテン、糖質や脂質の代謝を促すビタミンB1、B2、さらに葉酸、ビタミンC、カルシウム、鉄など様々なミネラルが含まれているのが特徴です。¹⁾

この中でも葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素として重要な働きを持ちます。お母さんのお腹にいる赤ちゃんの脳や神経の健やかな成長を促してくれます。卵と組み合わせたレシピでは、卵に多



く含まれているコリンと合わさって、さらなる効果が期待できます。

葉酸は、ビタミン C によって活性型に変換され、体内で効果を発揮します。また、葉酸は体内でビタミン B12 とともに協力して働いています。そのため葉酸を摂取する時には、ビタミン C やビタミン B12 を一緒に摂取すると体内で効率良く利用することが出来ます。²⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p42
- 2) わかさの秘密,<https://himitsu.wakasa.jp/contents/folic-acid/>, (最終閲覧日 2021/10/9)