



2022年4月

## シャキシャキ！春キャベツの春巻き【CAND Report No.77】

春の訪れと共に、皆様のますますのご健勝と貴社のご繁栄をお祈り申し上げます。今回は、今が旬の春キャベツを使ったレシピをご紹介します。

### 【シャキシャキ！春キャベツの春巻き】調理時間 20分(2人分)

#### (材料)

- ◆ 春キャベツ…1/4個(約250g)
- ◆ 春巻きの皮…6枚
- ◆ ツナ缶(ノンオイル)…1缶
- ◆ チーズ…お好みで
- ◆ 塩…ひとつまみ
- ◆ コショウ…少々
- ◆ 揚げ油…適量

#### (作り方)

- ① キャベツは固い芯を除き、0.5～1cmの細切りにしてボールに入れ、塩を振って全体的に和えます。キャベツがしんなりしてきたら、別のボールに水を入れ、キャベツに重しをして10分ほど置きます。
- ② ①のキャベツから出た水分を捨て、そこにチーズと余分な油を除いたツナ缶を加えてざっと混ぜます。全体的に混ぜたら塩コショウで味を調えます。
- ③ 春巻きの皮1枚を角を手前にして置き、②を1/6量ずつ中央よりやや手前に横長にのせます。皮の周囲に薄く水を付け、手前、左右の順にぴっちりつつみます。
- ④ フライパンに深さ1～2cmほど油を入れ、170～180℃に熱します。③を巻き終わりが下になるように入れ、全体がきつね色になるまで揚げたら完成です。

キャベツにはビタミンCが多く含まれ、抗酸化作用による老化や動脈硬化の予防、美肌作りにも役立ちます。同じく抗酸化作用のあるβ-カロテンも豊富なので、ビタミンCとの相乗効果も期待できます。また、食事から摂らなければいけない必須アミノ酸のリジンやバリンのほか、アスパラギン酸やグルタミン酸など多くのアミノ酸も含まれています。<sup>1)</sup> さらに、キャベツから発見された「ビタミンU(キャベジン)」は、ビタミンに近い働きをしたり、ビタミンの働きを助けたりするビタミン様物質の一つです。胃酸の過剰な分泌を抑えて粘膜のただれを阻止し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、傷ついた粘膜の回復や肝臓の機能回復にも効果があります。<sup>2)</sup>

秋に種まきをし、春に収穫をする春キャベツは、冬物に比べて葉が柔らかく水分を多く含んでいるため、サラダや浅漬けなどに向いています。加熱により失われやすいビタミンCやビタミンUを摂取するにも、生食



に向いている春キャベツは進んで食べていただきたい食材です。

またカルシウムも含まれており、骨の強化を助けるビタミン K も一緒に摂れるので効率的です。ビタミン K は腸内細菌によって作られますが、量が少ないため食事から摂る必要があります。そのため、成長期のお子さんだけでなく、骨粗しょう症が気になる更年期の女性にもおすすめの食材です。<sup>1)</sup>

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。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,p54-55
- 2) 新出真理監修,「暮らしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p191