



12月の地産地消食材は『白菜』



12月になり、今年も残りわずかとなりました。皆さん体調は崩していませんか。冬休みも目前となってきましたが、今月も地産地消食材の紹介をしていきます。

今月の地産地消食材は冬が旬の「白菜」です。



淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。

大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになりました。

「白菜」は約95%が水分でできていますが、体に必要な栄養素をバランスよく含んでいる食材です。

その中でもビタミンCや食物繊維が多く含まれており、風邪予防や便秘の解消に効果があると言われています。

そんな「白菜」ですが、中国では古くから不老長寿の薬膳食材として重宝されているのだそうです。

「冬の養生三宝」の1つとされており、冬場の健康維持に欠かせない食材とされています。

また、「白菜」は葉が柔らかく味も淡泊なので和食・洋食・中華のどんな料理にも合うのが持ち味です。

これからの旬の時期は様々な料理で活躍するのではないのでしょうか。

2019年も間もなく終わりですが皆さんはどんな1年だったのでしょうか。

新しい1年が始まりますが旬の食材を食べ来年も元気いっぱい頑張りましょう！

