



今月の おかず シリーズ⑦

カブをおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

カブのおいしい時期は、10月から冬が旬です。柔らかい春物に比べて、これからの時期は甘味を増します。

カブは、葉が緑黄色野菜、根が淡色野菜の両方の栄養が詰まった、まさにスーパー「カブ」です。

カブの注目成分

注目成分	効 能	
葉	カルシウム	骨の形成に役立ちます。
	カロテン	抗酸化作用があり、老化や動脈硬化予防が期待できます。
根	ジアスターゼ (アミラーゼ)	炭水化物の消化を助ける消化酵素です。生食することで、弱った胃や、食べ過ぎ・胸やけなどの症状に効果的です。

カブの根は大根同様、生でも加熱してもおいしく食べられます。根の外側は筋が多いので、煮物にする時は厚く皮をむきましょう。葉の方は、油と一緒に調理するとカロテンの吸収率がアップします。葉も捨てないで一緒に調理しましょう。

今月のメニュー カブとりんごの サラダ



◆材料(2人分)◆

小カブ	2個	
りんご	1/4個	
カブの葉	1/2束分	
A	粒マスタード	大さじ2
	はちみつ	大さじ1
	白ワイン	小さじ2
	酢	小さじ1
	オリーブオイル	大さじ2

◆作り方◆

- ①カブの根は皮をむいて、りんごは皮つきのまま、薄いイチチョウ切りにする。
- ②カブの葉は柔らかさうなところを3cmの長さに切って、さっと茹でる。
- ③①のカブをビニール袋に入れ、塩少々(分量外)を加えて軽く揉む。10分ほどおいて水気をきる。
- ④Aの材料を合わせておく。
- ⑤よく水気を切った④と、りんご、かぶの葉を合わせ、合わせておいたAで和える。

【問 合 先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

おふじの坂⑥

ヒュルイ、ヒュルイ、ヒュルヒュルヒュル。

カンカコ、カンカコ、カンカコカン。

ひとりの男が立ちあがって、はやしに合わせおどりながら、歌いはじめた。

「東西しずまれ 歌おろそ

あまりの日でりが かなしさに

神明神社へ雨ごいを

大明神のご利生にて

今までの日が はいくもり

沖から水雲 ひき上げる

車軸の雨が はいふるぞ

夕立雨でも しぐれでも

あぜ八分に 苗ながるよー」

大声で歌い、とびはねる、はげしいおどりだった。それにはげまされ、おどりの数がふえ、動きもあわただしくなって

いった。かがり火は、あかあかと、みんなの顔をそめていた。

そのにぎわいは、夜中をすぎても続いた。

「オッ、あれは、ゆんべのおばさやないか。」

定吉の声に、指さす方を見ると、手カさまのおふだに向かって、白い着物の女の人が、両手を合わせ、顔を地面でこするように、おいのりしている。

「うん、たしか、おふじとかいったおばさや。」

そうやって、源太は、じっとおばさを見つめた。

見なれない白い着物の女に気づいて、おどりのざわめきが小さくなりかかった。

すると定吉が、大声でさげんだ。

「この人はなあ、おふじさんじゃ。手カさまへ行ってこいと、教えてくれたお人じゃ。みんな、おどれ。もっともっと、おどるのじゃ。神さまのおめぐみが、うけられるぞ!。」

(つづく)