

渥美半島 大地と海の恵み 13

農政課 ☎23-3517

【ど簡単！レンジで酒蒸しアサリキャベツ】

【材料（1人分）】キャベツ 4枚、アサリ 100g、酒 大さじ1、バター 15g、しょうゆ 小さじ1強

（レシピ作成者 ベジエール渥美 鈴木亜貴子）

①アサリは砂抜きし、キャベツは一口大に切る。

②耐熱皿にキャベツ、アサリを入れ、酒を振り入れバターを落とす。

③ラップをして電子レンジ（500W）で3分加熱。（殻が開いてなければ様子を見ながら追加加熱）

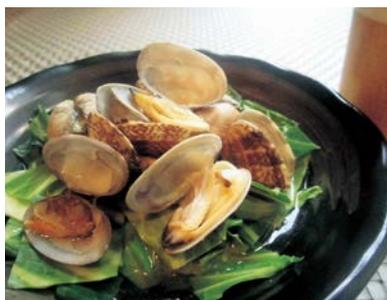
④しょうゆを回しかけ完成。

◆おいしくいただくポイント

汁を捨てたらもったいない。アサリから旨味が出るので、少しの味つけでもおいしくできます。しょうゆの代わりに、にんにく、ベーコン、コンソメ顆粒やクレイジーソルトなどで洋風にアレンジしてもおいしくいただけます。

◆キャベツの特徴

1年中店頭に並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。



11～3月ごろに出回る、葉がしっかりと巻き、ずっしりと重いものは、寒玉と呼ばれる冬キャベツです。煮くずれしにくく、じっくりと火を通すと甘みが増すのでロールキャベツや煮込み料理に適しています。

早春から店頭に並び始める、葉の巻きがゆるくやわらかいものは、春糸と呼ばれる春キャベツです。みずみずしさを生かしたサラダや炒め物、浅漬けなどに適しています。

キャベツには、胃腸薬の成分にもなっているビタミンU（アミノ酸の一種で、別名『キャベジン』と呼ばれる）が最も多く含まれています。特に、春キャベツの中心部分に近い、黄色い葉に多く含まれていると言われています。

また、皮膚や粘膜の健康維持に役立つとされるビタミンCが淡色野菜の中でも多く含まれており、大きな葉2枚ほどで1日に必要なビタミンCを満たすことができます。歯や骨を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。

◆美味しさを保つための保存方法のご紹介

キャベツの芯をくり抜き、水でぬらしたキッチンペーパーを差し込み、ビニール袋に入れて野菜室へ。カットしたものは、ラップで包み早めに食べきるようにしましょう。重なった部分から腐敗し始めるので、上に物を重ねないことをお勧めします。

今月の花

4月の

渥美半島の花と鉢花

カーネーション

（花 / 出荷時期：9月中旬～6月中旬）

花ことば

母への愛、生きた愛情

野田地域で10戸の生産者が50品種以上栽培しています。約600万本出荷されています。



アジサイ

（鉢花 / 出荷時期：3月～5月）

鉢

移り気、冷淡

田原市では、約40年前から温室での鉢物生産が始まり、約110万鉢と全国有数の出荷数量を誇ります。

