

## 冬もおいしい葉物野菜

キャベツひと玉  
使い切りレシピ

キャベツのような結球タイプの野菜は、丸ごとのほうが長持ちします。  
「ひと玉買っても、使い切れないのでは」という方も、ご安心を。  
キャベツをたくさん使える・食べられる、おすすめレシピを紹介します。

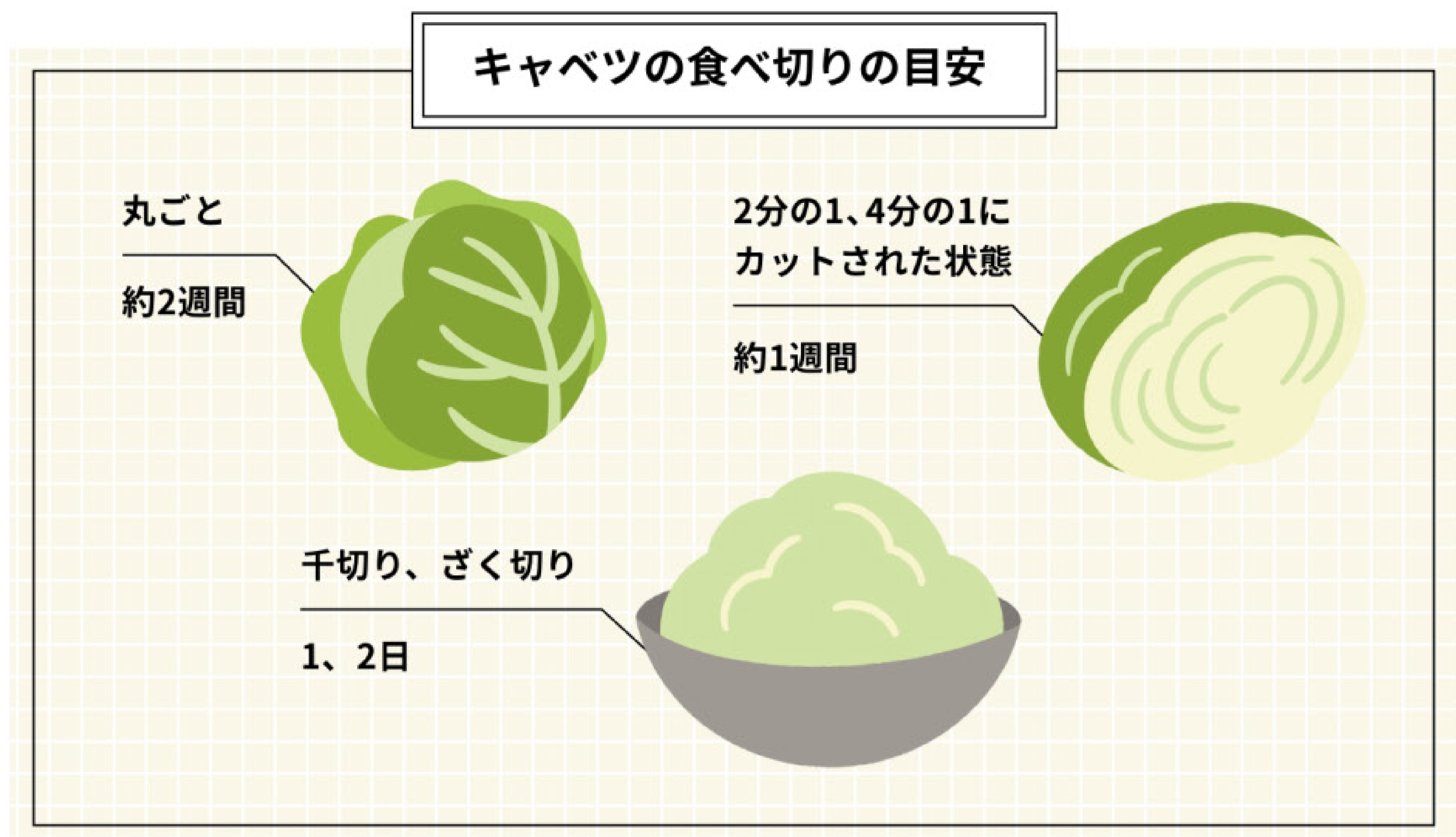
## 監修 | 竹内富貴子

たけうち・ふきこ。「竹内富貴子・カロニック・ダイエット・スタジオ」主宰。栄養バランスがよく、簡単でおいしいレシピとわかりやすい教え方が好評。女子栄養短期大学講師などを務めるかたわら、「きょうの料理」(NHK)などのテレビ番組、雑誌、新聞、講演で幅広く活躍。『竹内富貴子の元気おかず』(講談社)、『スーパージャー 野菜たっぷり3分レシピ』(共著 角川マガジズ)など著書多数。



## キャベツは ひと玉で買ったほうが お得で長持ち。

野菜はカットすると断面から劣化していき、空気に触れる切り口の面積が大きければ大きいほど鮮度が保たれる期間は短くなります。細かくカットしたキャベツは1、2日のうちに食べきってしまったほうがよいですが、丸ごとなら約半月は保存可能。外側の葉から必要な枚数だけはがして使うようにすれば、より長持ちさせることができます。



キャベツをたっぷりおいしく食べられる



### キャベツの梅肉あえ

塩もみしたキャベツを、梅肉・ごま油・しそなどで和えます。こうしておけば、即席の浅漬けとして食べられます。ごはんのおかずにとったりで、朝食などにおすすめです。また塩もみしたキャベツは、サラダや酢の物・炒め物などさまざまに使えて便利です。和食に使用する際は和風だしを、洋食や中華料理に使用する際は顆粒スープを加えておくとさらにおいしくなります。

#### 材料 (2人分)

キャベツ … 150グラム  
(8分の1個)  
塩 … 2つまみ  
塩昆布 … 5グラム  
しそ … 3枚  
梅干し … 1個  
ごま油 … 大さじ2分の1  
ごま … 小さじ1

#### 作り方

1. キャベツはざく切りにして、塩をふり水気を絞る。
2. 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
3. ボウルに1と2、ごま油・塩昆布を入れて混ぜる。
4. 3に千切りしたしそを入れて混ぜ合わせ、器に盛り、ごまをかけて仕上げる。



### キャベツたっぷりカレーうどん

ゆでうどんを使い、鶏もも肉を加えてうま味を出し、カレールウでとろみをつけて仕上げます。キャベツをたっぷり加えても、過熱すればカサが減り、いくらでも食べられます。外側のちょっと硬い葉は、細めに切って使うといいでしょう。カレーにだしの風味を加えることでキャベツとよく合い、やみつきになります。昼食などにおすすめです。

#### 材料 (2人分)

キャベツ … 200グラム (6分の1個)  
 長ねぎ … 40グラム  
 鶏もも肉 … 100グラム  
 カレールウ … 2かけ  
 和風出汁 … 2カップ  
 ゆでうどん … 2人分

#### 作り方

1. キャベツは5センチメートル角に切り、長ねぎは斜めに切る。
2. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に和風出汁を入れて温め、2を入れ、鶏もも肉に火が通ったら1を入れてさっと煮る。
4. ゆでうどんは表示通りにゆで、水気を切っておく。
5. 3にカレールウを入れて溶かす。
6. 器に4を入れ、5のカレーをかける。

#### 材料 (2人分)

キャベツ … 150グラム (8分の1個)  
 塩 … 2つまみ  
 たまねぎ … 50グラム  
 にんじん … 30グラム  
 塩 … 1つまみ

#### [A]

- ・ヨーグルト … 大さじ2
- ・酢 … 大さじ2分の1
- ・さとう … 小さじ2分の1
- ・オリーブ油 … 大さじ1

#### 作り方

1. キャベツは千切りにして塩をふり、余分な水気を絞る。
2. たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、軽く塩をふってしんなりさせ、水で洗って、水気を絞る。
3. [A] をよく混ぜ、1・2とあえる。



### ヨーグルトコールスロー

柔らかくて甘味のある春キャベツが出たらぜひ作ってみたい、ヨーグルトを使った爽やかな味のサラダです。作り方2の下ごしらえまでを多めに作っておくと、いろいろなドレッシングでバリエーションが楽しめます。フレンチドレッシング、マヨネーズに醤油を加えたドレッシング、すりおろしリンゴを加えたドレッシングなどと合わせるのがおすすめです。またお弁当のおかずやサンドイッチの具にも使えます。



### キャベツの麻婆

豆腐の代わりにキャベツを使い、豚ひき肉でボリュームをアップさせます。強火で手早く炒め、キャベツのシャキシャキ感を残すのが、おいしさのポイントです。キャベツだけでなく調味料などすべてを用意して、手早く仕上げ、できたてが食べられるようにしましょう。ピリ辛味でごはんによく合うおかずです。またラーメンの具材としてもおすすめです。

#### 材料 (2人分)

キャベツ … 300グラム  
(4分の1個)  
塩 … 少々  
豚ひき肉 … 100グラム  
にんにく … 2分の1かけ  
しょうが … 1かけ  
長ねぎ … 20グラム  
サラダ油 … 大さじ1

#### [A]

・豆板醤 … 小さじ1  
・醤油 … 大さじ1  
・酒 … 大さじ1  
・中華スープ顆粒 … 大さじ2分の1  
・水 … 3分の1カップ  
片栗粉 … 大さじ2分の1  
水 … 大さじ1と2分の1  
花山椒 … お好みで

#### 作り方

1. キャベツは3センチメートル角に切り、軽く塩をふり、余分な水分を出し水気を軽く絞る。
2. にんにく・長ねぎはみじん切り、しょうがは千切りにする。
3. フライパンにサラダ油と2を入れて弱火にかけ、香りがたったら豚ひき肉を入れ、中火でパラパラに炒める。
4. 3の肉の色が変わったら、よく混ぜ合わせた[A]を入れる。
5. 4に1のキャベツを入れ強火で手早く炒め、水で溶いた片栗粉を入れてトロミをつけて仕上げる。
6. お好みで花山椒を加える。

#### 材料 (2人分)

キャベツ … 150グラム (8分の1個)  
塩 … 少々  
生ハム … 30グラム  
スパゲティ (乾) … 150グラム  
にんにく … 2分の1かけ  
赤唐辛子 … 1本  
オリーブ油 … 大さじ1と2分の1  
粉チーズ … 大さじ1

#### 作り方

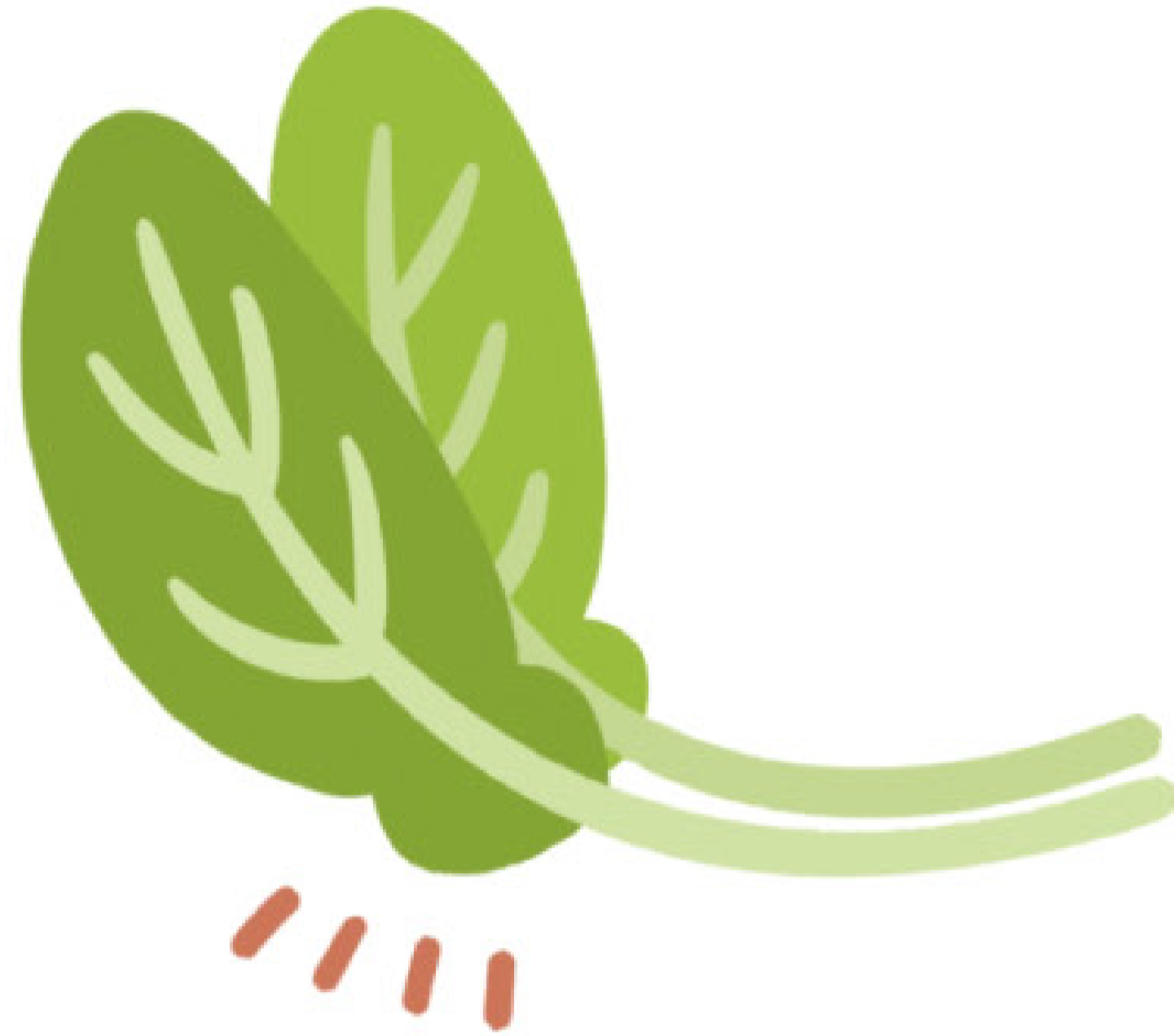
1. キャベツは太めの千切りにする。
2. にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を抜き輪切りにする。
3. 生ハムは食べやすい大きさに切る。
4. 沸騰した湯に塩を入れスパゲティを茹で、茹で時間の1分前に1のキャベツを加え茹でる。
5. フライパンにオリーブ油と2を入れ弱火にかけ、香りが出たら、水気を切った4と茹で汁大さじ3を入れて混ぜ、3を加える。
6. 器に盛り、粉チーズをかけて仕上げる。



### キャベツ入りペペロンチーノ

ペペロンチーノにキャベツをたっぷり加えて仕上げます。キャベツの分、ボリュームの割に摂取エネルギーが下げられ、ビタミン・食物繊維などがとれます。さらにツナ、スモークサーモンなどを加えると豪華なパスタになり、たんぱく質もしっかりとれるようになります。キャベツをパスタといっしょに茹でてしまうので、手間が省け、使う調理器具も少なくて済みます。優しい味の春キャベツで作るのがおすすめです。

### 葉物野菜の保存法



#### できれば立てた状態で保存しよう

葉物野菜は、収穫されてからも成長を続けています。葉茎が上に伸びようとするので、寝かせておくと茎が曲がりやすく、傷みも早くなります。できるだけ根や根があった切り口の部分を下にして、立てた状態で保存するほうが長持ちします。



#### 乾燥は大敵。ポリ袋に入れよう

葉物野菜は乾燥すると葉がどんどんしなびてしまいます。できるだけ外気に直接触れないように、スーパーのポリ袋などに入れましょう。ただし野菜が呼吸できるように、口を緩く閉じるようにします。

### 品目別保存法

#### キャベツ

#### はくさい

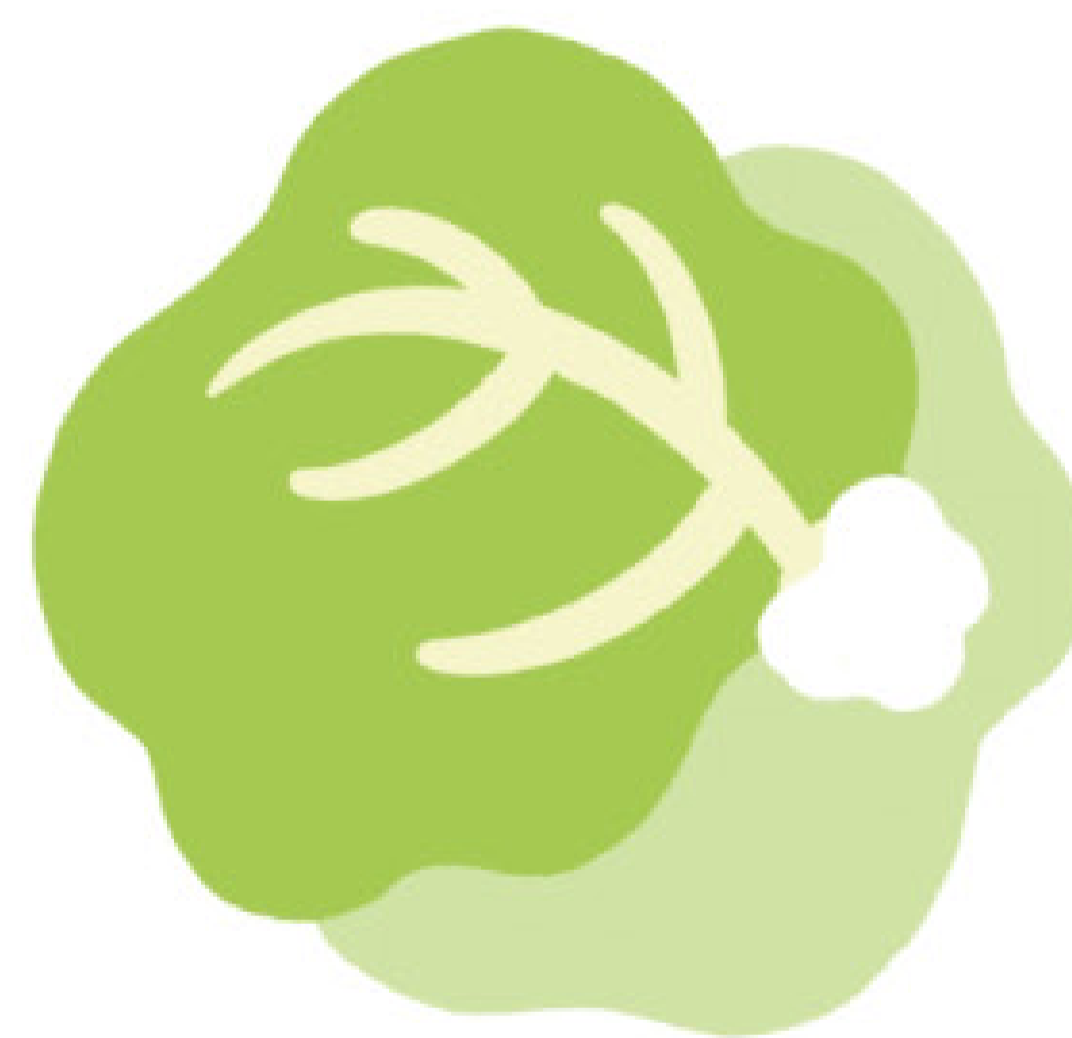
丸ごとならポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室か冷暗所で保存します。2分の1や4分の1などにカットしてあるものは、ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



カットしてあるものは、芯を切り落とすことで成長を抑えて鮮度を保てます。両端から斜めに包丁を入れて三角に切り落とします。難しければ、繊維に沿うように何度か切り込みを入れるだけでもOK。

#### レタス

乾燥に弱く、すぐにしなびてしまいます。洗ってからペーパータオルなどに包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



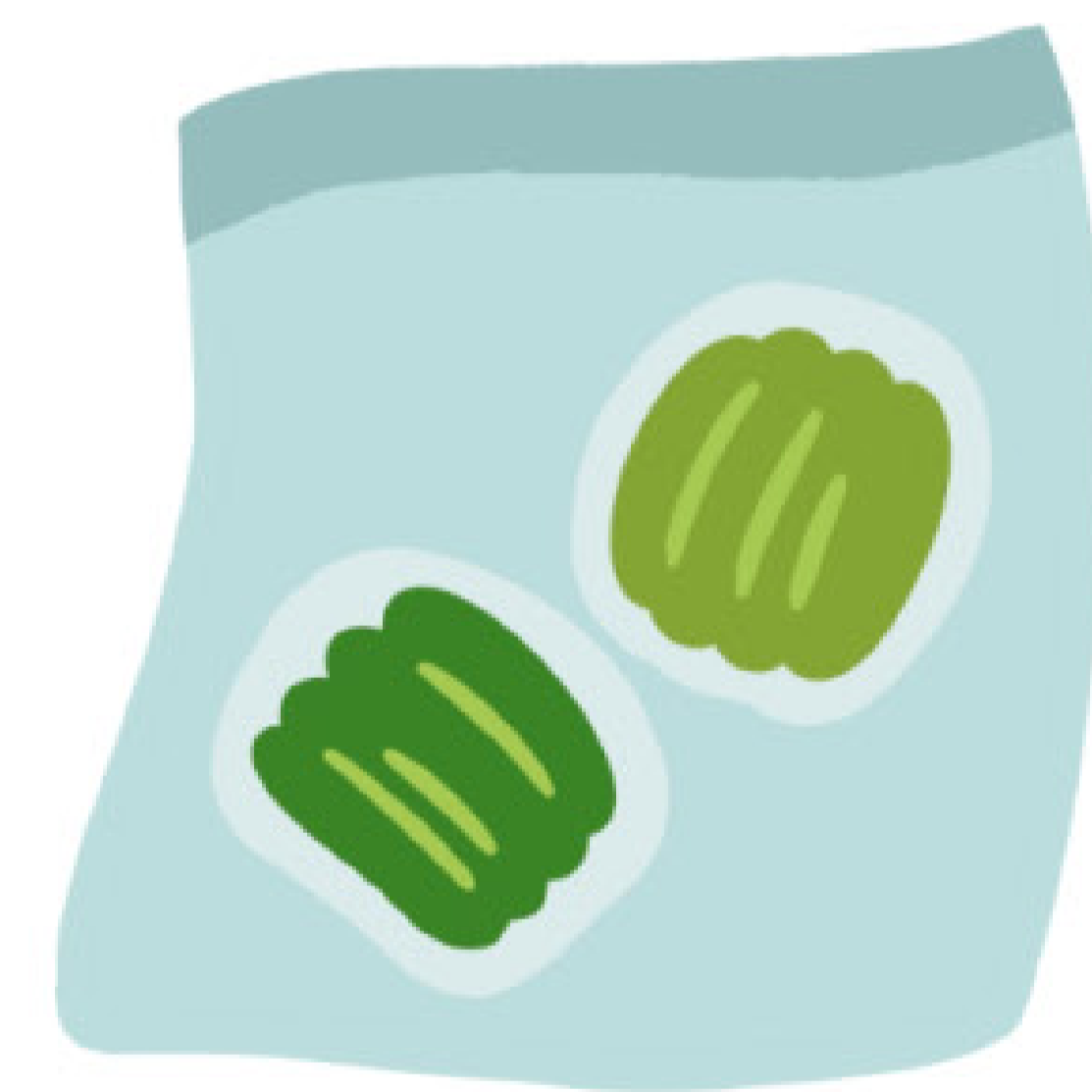
切り口に片栗粉を塗るとより長持ちします。また最初にはがした外葉を取っておいて、ラップ代わりに包んで保存すると鮮度を保てます。

#### こまつな

#### しゅんぎく

#### ほうれんそう

軽く湿らせたペーパータオルなどに包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室にできれば立てて保存。傷みやすいので早めに使い切るようにしましょう。



こまつな、しゅんぎく、ほうれんそうは、茹でて冷凍保存も可能です。熱湯でさっと固めに下茹でし、水気を切ってから小分けにしてラップに包み、冷凍庫に入れます。

### 今週のまとめ

**キャベツひと玉を使い切るのは大変なように思えますが、適切に保存しながら、料理を少し工夫することで、無駄なくおいしく食べることができます。**