

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



## 長ネギ



巻がしっかりしていて、光沢のあるものまた、根がすっきりしているものを選びましょう。鍋で煮たり、フライパンで焼いたりするとおいしいですね。加熱すると甘みが増しますが、白い部分は薬味にするのもおすすめです。

## にんじん



表面が割れておらず、ハリのあるものを選びましょう。

葉は緑色のものが新鮮です。オレンジ色の部分だけでなく、葉も栄養を含み食べられます。お浸し、天ぷら、炒め物などに使うのがおすすめです。

## 白菜



葉がたくさん巻かれていて、重みのあるものを選びましょう。カットされている場合は、断面が盛り上がっておらず、葉が詰まっているものがおすすめ。加熱後は柔らかさが増し、またカサも減るためたくさん食べたい場合は鍋や炒め物にして加熱料理に使うといいです。

## 大根



全体にハリと艶があり、ヒゲ根が少なく重たいものを選びましょう。葉の色が鮮やかでみずみずしいものがおすすめです。真ん中の部分は煮物に、葉の近くはサラダなどの加熱せずに使う料理に、下の方は薬味にすると良いです。葉も炒め物にするとおいしいです。

# 大根のそぼろ煮

大根	1/4 本
鶏ひき肉	100 g
鶏ガラスープ	300ml
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
★ はちみつ	大さじ 1
醤油	大さじ 1
水溶き片栗粉	大さじ 1



①大根は皮をむき2cmの厚さに切り、さらに4等分に切ります。

ボウルにひたひたの水を入れ、600wのレンジで10分加熱します。

②鍋に鶏ガラスープを温めひき肉を入れてほぐし①と★の材料を入れ落し蓋をして15分ほど弱火で煮ます。

③水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら完成です。

## コツ・ポイント

水溶き片栗粉を入れるときは、一旦火を止めて全体をよく混ぜてから再び弱火にかけて、手早く混ぜながら火を入れるとダマになりにくいです。鶏ひき肉の代わりに豚ひき肉でもOKです。お好みで柚子の皮を仕上げに加えてもおいしいです。はちみつを利用しているので、1歳未満(乳幼児)のお子様はお召し上がりにならないよう  
にご注意ください。