

秋の旬食材：蕪（かぶ）

春の七草のひとつ「すずな」の別名をもつ蕪。カリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。

みずみずしく皮まで柔らかい春の蕪は、生のままサラダや酢の物にピッタリです。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけに良いとされています。

一方秋から冬の蕪は、甘みが強く皮も実も使えるので、煮込み料理に向いています。大根よりも煮込む時間が短くていいので、おでん作りを時短したいときにも向いています。葉の部分はβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。今回は葉の部分も一緒に炒めた後に煮込む、蕪と鶏肉のバターチキンカレーをご紹介します。



蕪と鶏肉のバターチキンカレー

<材料(4人分)>

- 鶏むね肉 300g
- カレー粉 大さじ1
- ヨーグルト 100g
- ・バター 15g
- ・にんにく チューブで約1cm
- ・生姜 チューブで約1cm
- ・カレー粉 大さじ1
- ・蕪(葉つき) 中なら2個、小なら3個
- ・トマト缶 400g
- ・生クリーム(35%) 100ml
- ・食塩 大さじ1/2
- ・上白糖 大さじ1



<準備>

鶏むね肉は1口大に切っておく。カレー粉とヨーグルトをジップロックの中で混ぜたら、鶏むね肉を入れ、1時間以上冷蔵庫で漬けておく。

<作り方>

1. 蕪は葉の部分は3cmくらいのざく切り、実の部分は皮をむき、8等分のくし形に切っておく。
2. 深めのフライパンにバター、にんにく、生姜、カレー粉、蕪の実を入れ、中火で香りが出るまで炒める。蕪の葉も加え、サッと全体を炒める。
3. トマト缶、漬けておいた鶏むね肉を加え、全体を混ぜ、蓋をして約10分煮込む。
4. 蓋をとり、生クリーム、食塩、上白糖を加え、さらに5~10分煮込む。鶏肉が煮えていれば完成。

~栄養指導・相談承ります~

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

*毎週火・木曜日 10:00~15:00

*所要時間 30~60分

*費用 1回 1,100円(税込)

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・048-764-2567(オリーブ健康館)



石井優子
管理栄養士
国際中医薬膳師
ホームメイド協会
ケーキ科講師
熊谷市出身。
趣味はお菓子作りと食べ歩き。