

情報カフェ  
27

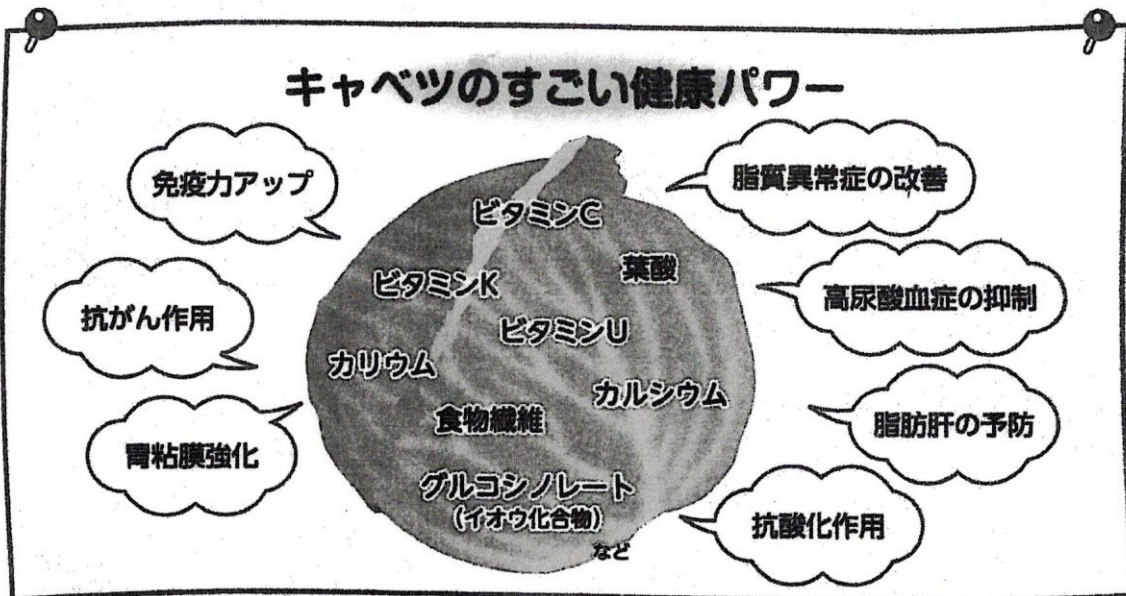
# 抗酸化作用、免疫力アップ、がん予防 毎日の食卓にキャベツパワー



家庭栄養研究会編集委員会

年中出回るキャベツは、健康維持や病気予防に欠かせない成分がいっぱい。毎日の食事にとり入れたい野菜です。発酵させて、生で、加熱してと、おすすめの食べ方を紹介します。

## キャベツのすごい健康パワー



## キャベツパワーを生かす食べ方



### 発酵中に栄養が濃縮 乳酸発酵キャベツ

- ▶ 塩分控えめ、消化吸収がよく腸内環境を改善するなど健康維持に役立つ。
- ▶ 浅漬けやサラダ代わりに。納豆、蒸し鶏などと合わせてもおいしい。

### 作り方

- ①まな板、包丁、ボウル、保存容器、すりこぎは熱湯消毒する。
- ②キャベツは外葉を取り分けてほかを千切りにし、塩と砂糖を加えて混ぜ、10分おく。
- ③手でもんで水分が出てきたら香辛料を混ぜ、保存容器に水分ごと移す。空気が入らないようにすりこぎなどで押しながら詰める。
- ④外葉を丸めて③にかぶせる。発酵によりガスが発生するので、ふたを密封せず軽くのせる。
- ⑤常温で2~6日置き、時どきふたをあけてガスを逃がす。酸味が出てくれば完成。  
★冷蔵庫で約1カ月保存可能。



### 材料

(1~1.5Lの保存容器で作りやすい量)

- キャベツ...1個(1kg)
- 自然塩...小さじ4(材料の2%)
- 砂糖(テンサイ糖)...小さじ1
- 好みの香辛料(ローリエ、粒コショウ、実サンショウ、トウガラシ、キャラウェイ、クローブなど)...適量

### 刻むだけで簡単

### サラダ・あえもの

生のまま刻んで料理の付け合わせや副菜に。ビタミンなどの損失が少ない。

### カサが減って食べやすい スープ・みそ汁

汁ものにすることで、汁に溶け出した抗酸化成分などを無駄なく摂取。

参考:本誌2017年5月号特集  
「キャベツ 毎日食べて「健康パワー」アップ」