

野菜ソムリエ Canacoの

白菜の豆知識

養生三宝の

大根、豆腐、白菜

免疫力の向上
体を滋養

胃腸をキレイにする

薬膳、精進料理にも使用

《加熱と生の両方を食べる》

セロリン と食物繊維



旬
11~2月

アブラナ科
葉の花
花言葉: 固い約束
(葉が重なる合点)

《選び方》

太さ → ずいり重く、上まで葉しり
手にと!!

半分ヤ1/4 → 葉がざらり

芯の高さが1/3以下

成長点

盛り上っているものは 外

《保存法》 成長点を切る!!

水分飛ばしP31面参照 !!

丸ごと新聞紙に包む

外葉から使用 も

白菜、ホジ白菜

葉がやわらかくアツも少な、= 生で!!

《黒い2点とは...》

白菜のポリフェノール「生理障害」を出せるもの。

自然の食感に(ジマ症) → 冷蔵で出さず

栄養過多
気温
水分量が多い

木栽培より土での
密度 作りど
現れやすい。

水分解消、高血圧予防に カリウム

《体内の余分な塩分を排出、水1gあたり 95%を排出、血液をキレイに

解毒、便秘解消に 食物繊維

水 0.3
糖 1.0 (100g中)

水の溶けやすさ: 水分を吸収
足さず

風邪予防、美肌: ビタミンC

* 熱と水は弱いので生で!!

* 2.0gを含有は汁取りの白菜

腸をキレイにして
便秘の排出促進

糖 2 = 水 1

1/2に3分