

メキャベツの下ゆで方法

小笠高校

農業科学系列



調理の前に下ゆでをすると、おいしく食べられます。塩や砂糖で下ゆですることで、葉の色も鮮やかになります。保存袋に入れて冷凍しておけば、料理時にそのまま使えます！



- ①メキャベツの芯に、包丁で十字の切り込みを入れる。
半分に切っても良い。
- ②小鍋に１リットルの湯を沸かし、大さじ１の砂糖（もしくは小さじ１の食塩）を加え、メキャベツを２分ゆでる。そのまま食べる場合は３分程度。
- ③ゆでたら冷水に取って、ザルにあげ、水気をペーパーでふき取る。



メキャベツは甘味や栄養がたっぷり！



メキャベツとキャベツを比べると・・・(可食部100g当たりの栄養含有量を比較すると)

資料：日本食品標準成分表

β-カロテン (ビタミンA)	抗酸化作用 アンチエイジング	キャベツの約14倍	油と一緒にとると吸収率アップ
ビタミンB2	発育のビタミン	キャベツの約7倍	脂質の代謝を助け、口内炎にも
ビタミンC	美肌効果・風邪予防	キャベツの約4倍	6こくらいで1日の所要量に
食物繊維	整腸作用	キャベツの約3倍	便秘予防に
葉酸、鉄	貧血防止	キャベツの約3倍	鉄分が不足がちな人に

メキャベツは甘味もありますが、少し苦みを感じます。その正体はアブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」という成分で、ダイコンの辛みと同じ成分です。切って中が変色していても、ゆでると鮮やかな緑色になります。水気を取ることがポイント。ゆで過ぎには注意しましょう。