



# JAグループ石川 ののいち 食材「かぶら」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

かぶらの浅漬け

### <作り方>

- ①かぶは皮を剥き、半分に切ってから薄切りに
- ②葉は1cm幅に切る
- ③ゆずの皮を千切りにする
- ④ポリ袋に材料すべてを入れて軽く揉み袋の空気をしっかり抜いて15分置く
- ⑤器に盛り付けて完成!

### <特徴>

JAののいちのかぶらは大きく肉質も良いです。ふろふきや漬物にもよく利用されています。

かぶら

かぶは消化酵素であるアミラーゼを豊富に含んでいます。アミラーゼにより消化が促進され、胃もたれや胸焼けを解消する働きや整腸効果が期待できます。かぶの葉には根に比べてはるかに豊富なビタミン・ミネラルなどの栄養素が含まれます。ゆずの香り成分リモネンは皮に多く含まれていて、頭をスッキリさせたりリラックスさせる効果が期待できます。

アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈