

カリフラワーの和風ピクルス



〈材料〉2人分

ごぼう 1/2 株(100 g)

●穀物酢 100ml

●水 100ml

●砂糖 大さじ2

●白だし 大さじ1

●輪切り唐辛子 少々

1人分の栄養量

(1人分：作った量の1/2)

エネルギー：65kcal たんぱく質：1.8g 炭水化物：13.6g 食物繊維：1.5g ビタミンC：41mg 食塩相当量：0.3g

〈作り方〉

1. カリフラワーは水をはったボウルで振り洗いし、小房に切り分ける。
2. 鍋にお湯を沸かします。お湯が沸いたらカリフラワーを入れ、2分ほどゆでます。ゆで上がったならざるに上げます。
3. 別の鍋に●を入れ。ひと煮立ちさせます。
4. 保存容器にカリフラワーと3のピクルス液を入れます。自然に冷まして完成。

カリフラワーの旬は11～3月です。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくく、ゆでた後のビタミンCの損失率がブロッコリーに比べて低いことから、注目されています。味にクセがなく食べやすいため、サラダやスープ、焼き物、煮込み料理などに幅広く使用できます。最近はお米の代わりにカリフラワーを用いた「カリフラワーライス」も登場しています。

ビタミンCは肌の健康に効果的なコラーゲンの合成に不可欠な栄養素ですが、免疫機能を維持するためにも働きます。風邪やインフルエンザなどの感染症の時には積極的に摂取したい栄養素です。