

# 2026年2月号 教えて！調理師さん 体に役立つチェックリスト「旬の食材」



湘陽かしわ台病院  
認定ケアステーション

寒さも本格的になってくる時期ですね。今回は、調理師がコラムの担当です。

旬の食材、『白菜』と『長葱』と『大根』についてお伝えします。

良い品質の見分けポイントとおすすめ料理を紹介いたします！

## 美味しい白菜の見分け方



- 全体がずっしりと重いか？
- 外葉は鮮やかな緑でハリがあるか？
- カット品なら切り口が白くみずみずしいか？
- 中心の葉がぎっしり詰まっているか？

## 白菜の主な栄養素

- ・ビタミンC、K
- ・葉酸
- ・カリウム
- ・食物繊維

## 美味しい長葱の見分け方

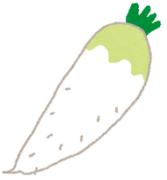


- 緑の葉が鮮やかで先端までハリがあるか？
- 先端が黄色く変色、ポロポロしていないか？
- 緑と白の境目がはっきりしているか？
- 太さが均一でまっすぐしているか？

## 長葱の主な栄養素

- ・硫化アリル
- ・βカロテン
- ・食物繊維
- ・カルシウム

## 美味しい大根の見分け方



- ひげ根が少なく、縦にきれいに並んでいるか？
- 全体にハリ、ツヤがあるか？
- 皮が滑らかで白いのか？
- フヨフヨして柔らかくなっていないか？

## 大根の主な栄養素

- ・ビタミンC
- ・消化酵素
- ・カリウム
- ・食物繊維

【おすすめ料理は、鍋です！】

これらの食材と疲労回復に良い豚肉、旨味成分の多い椎茸などのきのこ類、たんぱく質やイソフラボンが豊富な豆腐などと合わせて、今の時期に温かくて美味しいお鍋は如何でしょうか？



ちなみに、皆さんはこちらの食材をどう『料理』しますか？  
旬のおいしい食材を食べて、寒い冬を乗り越えていきましょう！！

参考：キューピー商品サイト

共同制作：湘陽かしわ台病院 管理栄養士