

キヤベツ

取扱説明書

品番: MUSO-059

保管用



2023年12月7日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

目次



トリセツ01

幻の“巻いていない”キャベツから見えてきた衝撃の秘密！
キャベツは**絶望的**な**姿**だからこそ**甘い**？！

— P.2

【レシピ】

簡単&やみつき！

激甘！スイートキャベツ

— P.4



トリセツ02

キャベツの臭みは生存戦略！？

キャベツは**焦がして**

香ばしい&甘い香りに！

— P.7

【レシピ】

キャベつゆを

まるごと味わう絶品レシピ

— P.9

キャベツは巻いているからこそ甘い！
濃い塩水でゆでれば甘さを極限まで引き出せる！

ポイント ▶ **キャベツは絶望的な姿だからこそ甘い!?**

キャベツといえば、誰もがよく知るのがあの**丸い形**。しかし今回トリセツでは、キャベツ農家が「5万玉に1つ」とも称する幻のキャベツ、その名も**“巻いていないキャベツ”**を発見！



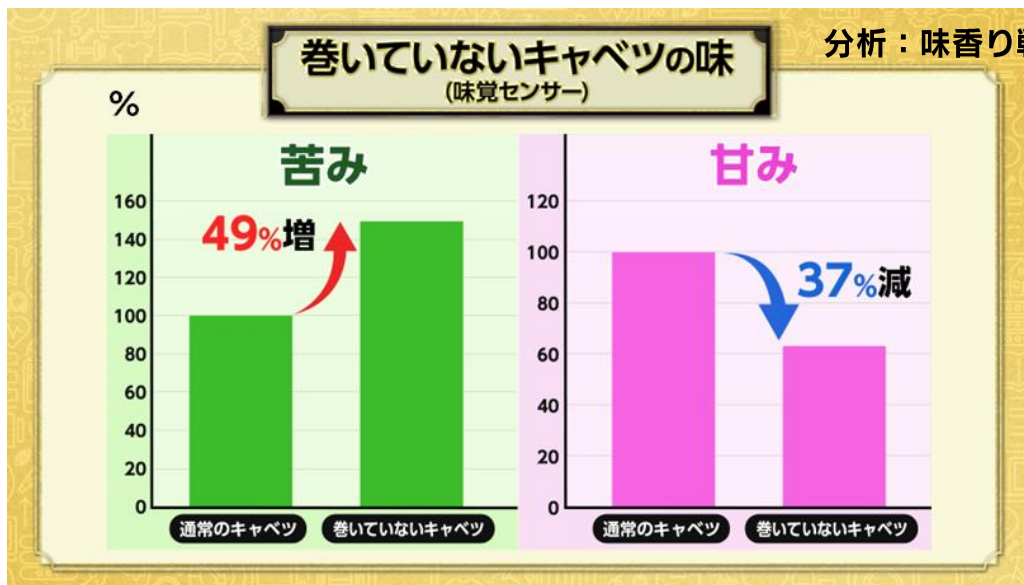
一般的なキャベツ



巻いていないキャベツ

バラのように葉が広がった“巻いていないキャベツ”は、味の感じ方を数値化する味覚センサーで分析したところ

苦み は通常のキャベツの**49%増** **甘み** は**37%減**という結果が！



キャベツは巻いているからこそ甘みたっぷり
 だったのです。

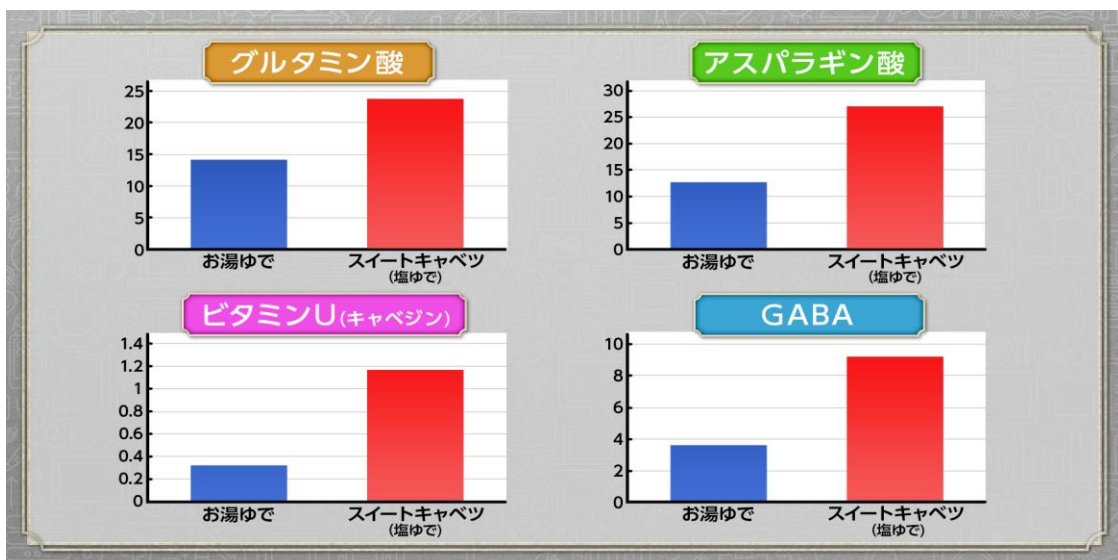
キャベツは巻いているからこそ甘い！
濃い塩水でゆでれば甘さを極限まで引き出せる！

ポイント → **キャベツの甘みは濃い塩水で引き出せ！**

キャベツの甘みを最大限引き出すコツは **濃い塩水でゆでる** こと。キャベツは白菜やレタスなど、他の葉物野菜に比べて糖やアミノ酸などがたっぷり。そのため、濃い塩水でゆでることで、キャベツの中から水が出て、脱水状態になり、**糖の濃度が高く** になると考えられます。その結果、甘みを1.64倍も感じやすくなるんです！



さらに、濃い塩水でゆでることで、甘みだけでなく **栄養や機能性に関する成分**の濃度も高くなるという結果が！



分析：京都大学大学院 及川研究室

簡単&やみつき!



激甘! スイートキャベツ



材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4 個 (300~350g)
- ・水 1.5 L
- ・塩 37.5g (大さじ2~2.5)

※水1 Lの場合は塩25g (2.5 %の塩水がベスト◎)

手順① 鍋に水と塩を入れ、フタをして強火でしっかり沸騰させ塩をとく。

手順② 沸騰したら弱火にして、芯をとったキャベツを外側の葉を下にして入れる。



ポイント 水面に細かい泡がブツブツと上がるくらいの湯加減が◎
葉の付け根にも火が通るよう軽く揺らしながらゆでる!

手順③ ゆで始めてから2分たったなら先に外側の葉を取り出し、水の入ったボウルにとる。残りの葉はほぐしながらゆで続ける。

手順④ さらに1分たったなら残りの葉も取り出し、30秒水にひたして塩気を落とす。ザルで水気を切れば完成!

※水分が気になる方はペーパーでふきとると◎

ごま油とニンニクであえるだけ！



無限スイートキャベツ



材料(2人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| ・スイートキャベツ | 150g (1/8個ほど) |
| ・にんにく(すりおろし) | 小さじ1/3 |
| ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 少々 |
| ・塩 | 少々 |

手順①

スイートキャベツを食べやすい大きさにちぎってボウルに入れる。

手順②

①に、にんにく、ごま油、しょうゆ、塩を加えてあえれば完成！ ※仕上げにゴマや糸とうがらしなどをトッピングすると◎



ポイント

オリーブオイルとレモン塩少々であえればさっぱりイタリアン風に！

好みの具材で巻いて楽しんで！



巻き巻きスイートキャベツ



おすすめの具材一覧！

- ・ スモークサーモン
- ・ カマンベールチーズ
- ・ トマト
- ・ オリーブ
- ・ 生ハム
- ・ スライスチーズ
- ・ りんご
- ・ カニカマ
- ・ チキンライス
- ・ 焼きそば
- ・ 韓国のり
- ・ 豚バラ肉

など

ポイント 栄養について

お湯でゆでると失われやすいビタミンCなどはこの方法ではほとんど失われないという結果が！

ポイント 塩分について

スイートキャベツ8分の1個分(1人分)の塩分 **約0.4g**。
一方、WHOが推奨する基準は**1日あたり5g未滿**。
食べ過ぎに注意しながらお楽しみください。

キャベツの臭みは焦がして香ばしい&甘い香りに！

ポイント ▶ キャベツの臭みは生存戦略！？

キャベツには特徴的な臭いがあり、時折嫌われてしまうことも。臭いの原因は、キャベツが昆虫から食べられたときに出す**イソチオシアネート**や、微生物に攻撃されたときに周りに知らせる警戒香気成分として発生する**ジメチルスルフィド**類など。



不快な臭いの原因物質は、細胞が傷ついたときに**酵素**が働いて発生すると考えられています。生きるための仕組みが嫌われる原因となってしまう一面があるのです。

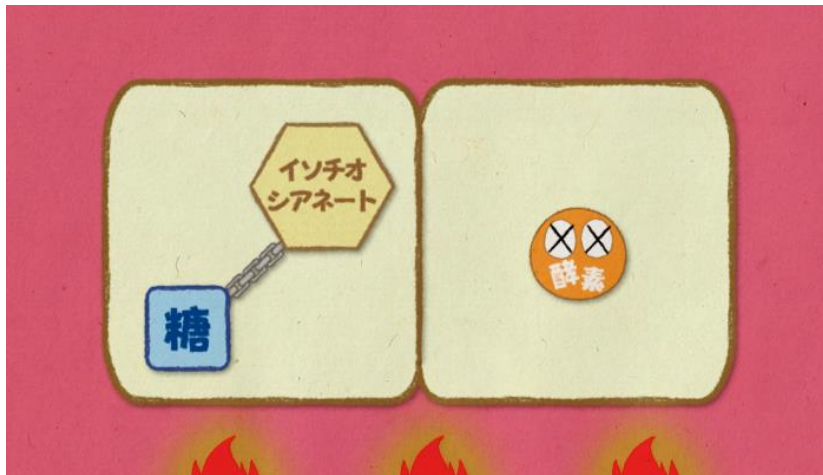


イソチオシアネートの場合

キャベツの臭みは**焦がして**香ばしい&甘い香りに！

ポイント ▶ 焦がせば香ばしい&甘い香りに大変身！

しかし、こうしたキャベツの不快な臭いは、**高温短時間調理**を行うと、酵素が壊れて働かないために発生が抑えられます。



イソチオシアネートの場合

実際に、キャベツを**焦がして**高温短時間調理をしてみると、生のキャベツに比べて臭みはおよそ**80分の1**に！
さらに**香ばしい香り**や**甘い香り**が増えるという結果も。



分析：お茶の水女子大学 森光研究室

分析：京都大学大学院 及川研究室

丸ごと味わう！



焦がしキャベツ & キャベツゆ



材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4 個
- ・油 大さじ2
- ・水 600 mL
- ・塩 小さじ1弱(4g)ほど

手順
①

キャベツを縦半分に切って1/8個にする。

手順
②

フライパンに油をひき、キャベツを並べて片面約4分
ずつ **強めの中火** で焦げ目がつくまで焼けば
焦がしキャベツの完成!

※焦げが気になる方は焼き加減を調整してください

手順
③

焦がしキャベツに水と塩を加え、中火で15分煮れば
キャベツゆの完成!

※できたてがオススメです。保存する場合は、冷蔵庫で!キャベツの臭みの発生が抑えられます。2~3日以内にお召し上がりください。

ポイント

さらに!

焦がしキャベツ(2人分)を刻んで
キャベツゆ 200mL、牛乳 200mL、
塩 少々と一緒にミキサーにかければ
絶品**キャベツゆポタージュ**の完成!



ごま油 香る!



中華風キャベツゆ



材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4 個
- ・油 大さじ2
-
- ・にんにく(薄切り) 1片
- ・さくらえび 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 600mL
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3

手順
①

焦がしキャベツを作り、フライパンの端に寄せる。

手順
②

空いたスペースにごま油をひいて

にんにく、さくらえびを加えて中火で軽く炒める。

手順
③

香りが出たら水、塩、砂糖を加えて混ぜ

煮立ってきたら**弱火**にして15分ほど煮る。

手順
④

仕上げにキャベツの葉を1口サイズに刻み

盛りつければ完成!

※白髪ネギをトッピングすると◎

生クリームにお酢をきかせた！



サワークリーミーキャベツゆ



材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4 個
- ・油 大さじ 2
-
- ・ベーコン厚切り 1 枚
(2cm幅に切る)
- ・生クリーム 200mL
- ・牛乳 100mL
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1と1/2

手順
①

焦がしキャベツを作り、フライパンの端に寄せる。

手順
②

空いたスペースでベーコンを中火で軽く炒める。

手順
③

牛乳、生クリームを加え弱火で約5分煮る。

手順
④

塩、砂糖を加えて混ぜ、最後に酢を加えて軽くとろみがつくまで煮れば完成！

保ショー書

品名 キャベツのトリセツ (MUSO-059)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

井森美幸

保ショーいただけますか？

子供の頃から、たくさん
キャベツを食べてきましたか。
新発見や歴史を知ることが
できて、楽しか、た。あ。
キャベツは神秘的！

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 キャベツのトリセツ (MUSO-059)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

いづみ 敬

保ショーいただけますか？

まらいにたぶんがなれこない、
やっぱり必要
べつのもものじゃかえれなり
つづく

あしたが変わるトリセツショー

