

Nutrition News 3月



◎キャベツの生産地や、由来などについて◎

3月はスーパーに並ぶキャベツが、冬キャベツから春キャベツへと変わる時期です。冬キャベツは葉が硬く煮崩れしにくく、煮込み料理に向いており、外の葉が濃い緑色で、ツヤがある物が新鮮です。春キャベツは『新キャベツ』とも呼ばれ、巻きがふっくらとしている物が良いです。葉も柔らかく生で食べるのがオススメです。手で持ってみると同じ大きさでも春キャベツの方が軽く感じると思います。

2023年度の生産量第1位は群馬県、2位愛知県、3位千葉県です。キャベツは耐寒性ですが、暑さに弱い野菜の為、季節によって収穫の多い産地も変わります。春は千葉県や神奈川県、夏・秋は北海道や群馬県、冬は愛知県などが有名です。

原産地はヨーロッパで、ローマ時代には保健食として食べられていました。キャベツの名前の由来は、英語名のキャベジ（頭の形をした野菜の意味）が訛った為と考えられています。

生でキャベツを食べようになったのは、明治時代に豚カツを売り出したお店が付け合わせとして千切りキャベツを添えたのが始まりだという説があります。千切りキャベツは水にさらすと、シャキッと歯ごたえが良くなります。しかし、キャベツに豊富に含まれるビタミンC・Uは水溶性で、水に長い時間漬けていると栄養素が溶け出してしまうので注意しましょう。

キャベツの花は、5月頃に咲きます。同じアブラナ科の白菜や、菜種と似た4枚の黄色い花びらが、十文字に並んだ可愛い花です。

◎キャベツの品種や保管方法について◎

スーパーでよく見かけるキャベツの他にも、『芽キャベツ』や、『紫キャベツ』などがあります。芽キャベツは他のキャベツと違い、さき芽が結球して出来るキャベツで、普通のキャベツの4倍のビタミンCを含みます。紫キャベツの赤い色はアントシアニン由来で天然の着色料にもなります。丸ごとキャベツを保管する場合、芯から腐るので、芯をくり抜き、水で湿らせた紙を詰めると良いです。



芽キャベツ