

キャベツの話

学名: Brassica oleracea L.
 英名: cabbage
 仏名: chou
 和名: キャベツ、甘藍 (かんらん)
 分類: アブラナ科アブラナ属

野菜の魅力を紹介!

~野菜をもっと好きになろう~

【キャベツの歴史】

キャベツは、ヨーロッパの地中海・大西洋沿岸が原産です。「キャベツ」とは頭形の野菜という意味ですが、もともとの野生種は青汁の原料にも使われるケールのような非結球タイプのもので、これをケルト人がヨーロッパ各地に広め、その過程で花を食べるフロコリーやカリフラワー、わき芽を食べる芽キャベツ等に分化し、現在のような結球タイプのキャベツが生まれました。

春系キャベツ



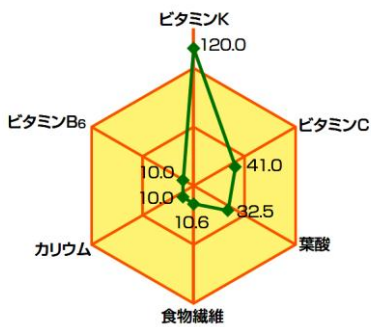
食用としてのキャベツが日本に渡来したのは、江戸時代末期です。当初は東京、横浜、神戸等の外国人居留地向けに栽培されていましたが、明治末から大正時代にかけて和製洋食ともいわれる「トンカツ」が流行するにつれ、キャベツの生食が急速に普及しました。

主な産地は愛知県と群馬県ですが、全国各地で作られており、1年を通して出荷されています。

栄養素・機能性成分

キャベツは、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。

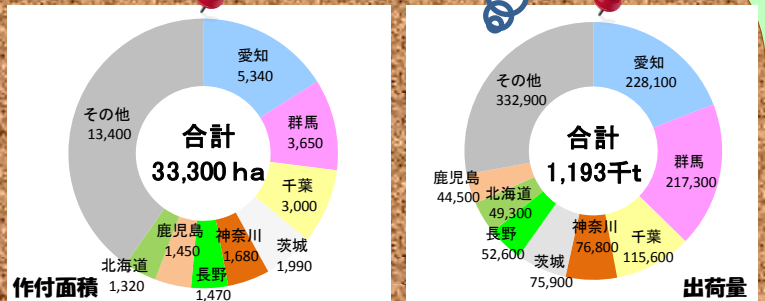
【キャベツ(結球葉・生)】割合(%)



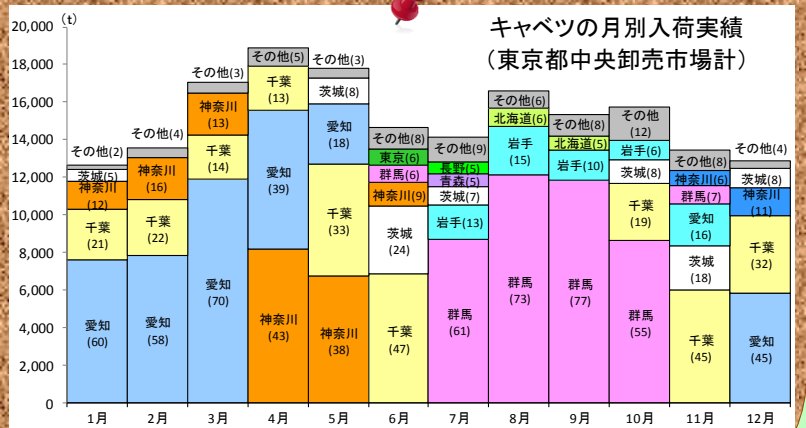
30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるキャベツ(結球葉・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、ビタミンK及びカリウムは目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)
 出典:「日本食品標準成分表2010」キャベツ(結球葉・生)より

ビタミンCは、捨ててしまいがちな芯の周りや外側の葉に多く含まれてるよ☆

生産概況



出典:農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



出典:平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜需給協議会
 事務局: (独) 農畜産業振興機構



～春キャベツたっぷり春雨～



◆材料(1人分)

豚ひき肉 50g、春キャベツ 大きめの葉 1枚、にんじん 15g、ピーマン 1/2個、春雨 25g

A(酒、しょうゆ 各小さじ 1/2)

B(豆板醤 小さじ 1/4、鶏がらスープの素 小さじ 1/4、水 2/3 カップ、オイスターソース 大さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 1/2、ごま油 小さじ 1/2)

C(長ねぎ 5cm、しょうが 小さじ 1/4、にんにく 小さじ 1/4)

☆作り方

- ① ビニール袋に豚肉と A を入れてもみ込む。にんじん、ピーマンは細切り、春キャベツは短冊切りにする。春雨をキッチンばさみで 5cm の長さに切って耐熱ボウルに平らに入れ、その上にひき肉をドーナツ状に広げる。
- ② ①の上に野菜類を乗せる。
- ③ ②の上に混ぜ合わせた B と C の薬味を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で 4 分加熱。ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて 3 分再加熱。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

(レシピは管理栄養士の高松京子さん)

キャベツは、季節ごとの品種によって利用法も色々。今回は春キャベツを使ったレシピを紹介します♪



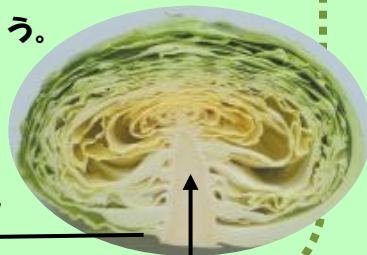
出来上がり♪

レシピを試すときの参考に☆

選び方

鮮やかな緑色でツヤとハリがあり、芯の切り口が新しいもの、持ったときにずっしりと重量感のあるものを選びましょう。

カットものは、葉がぎっしりと詰まっており、芯の高さが3分の2以下のものを選びましょう。



芯の切り口が黒ずんでいない。

芯の高さが2/3以下

【保存方法】

涼しい季節は、新聞紙等に包んでおけば室内保存が可能です。それ以外の季節は、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

カットものは、ラップで包み、なるべく早めに食べ切りましょう。

キャベツの苗を植えている風景です。生産者が頑張って作った野菜だから、ちゃんと保存して使ってね。



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にごだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。(上記レシピもここに詳しく載っています。)

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html