

# はくさいの話

学名: *Brassica rapa* L.var.  
 pekinensis Rupr.  
 英名: Chinese cabbage  
 仏名: chou chinois, chou de Chine,  
 pe-tsai  
 和名: 白菜  
 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～

## 【はくさいの歴史】

はくさいは英語名で“chinese cabbage”といわれるように、原産地は中国北部で、当初はかぶと菜類の交雑による‘雑種’として誕生し、現在のような形になったのは、11世紀頃といわれています。中国、朝鮮半島、日本等の東アジアを中心に広がり、西洋のキャベツに匹敵する東洋の代表的な野菜です。

日本にはくさいが持ち込まれたのは、明治初期（明治8年）と意外に新しく、大正時代には全国に普及しました。生産量の6割以上はキムチ等の漬物を含む加工・業務用として消費されています。

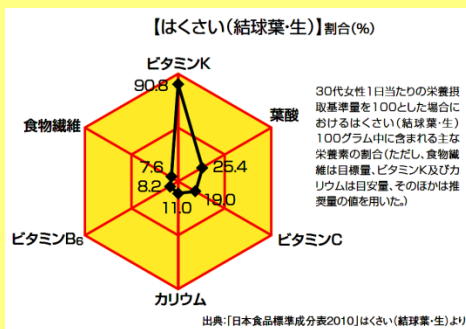


紐で縛ったはくさい。冬の間、霜があたって葉が痛むのを防ぎます。

主力産地は、茨城県と長野県。2つの県で出荷量の5割以上を占めています。

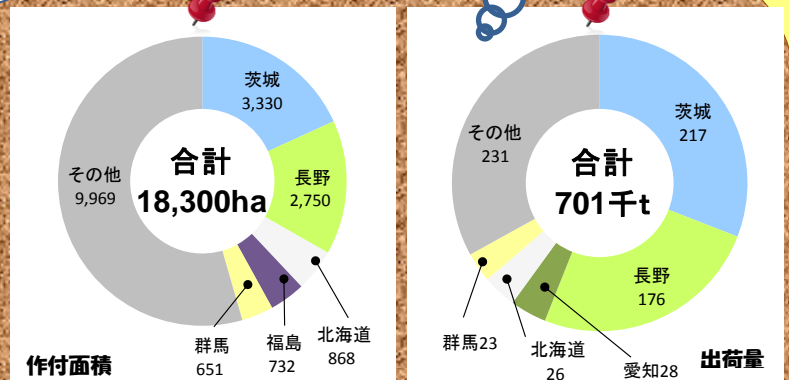
## 栄養素・機能性成分

はくさいは、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。そのほか、ビタミンC、Kや食物繊維が豊富です。

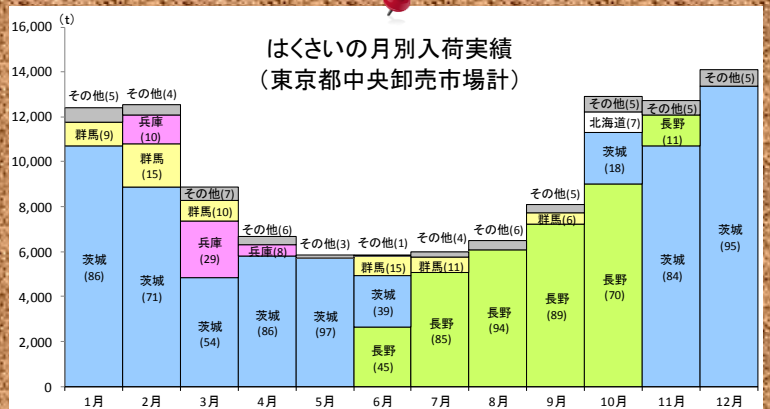


淡白な味で低カロリーなので  
 どんな味つけにもあいます☆

## 生産概況



出典:農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



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



白菜の魅力がわかったら、次は  
はくさい選びに挑戦♪



## 選び方

秋冬ははくさい（10～3月）が出荷量も味もピークになります。秋冬ものに比べて春もの、夏ものは小ぶりです。いずれも外葉が大きく、しっかりと密に巻いていて、全体に固くしまった重いものが良品です。カットされたはくさいは、断面が平らなものが新鮮です。根の切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

良いはくさいを選んだら、  
早速調理してみよう♪

### ～はくさいと牡蠣のちり蒸し～



#### ◆材料(1人分)

牡蠣(加熱用) 5個、塩 適量、はくさい 大1枚、しめじ 20g、木綿豆腐 1/4丁、だし昆布 5cm、酒 大さじ 1/2、万能ねぎ 適量、もみじおろし 適量、ポン酢しょうゆ 適量

#### ☆作り方

＜牡蠣の処理＞ザルに入れて、海水程度の塩水につけて揺すりながら洗う。真水に替えてもう一度揺すり、水気をきる。

- ① はくさいは、葉はざく切り、軸は縦半分にして2～3cm程度のぞぎ切りにする。皿に昆布⇒はくさいの軸の順に重ねる。
- ② フライパン等の平鍋にザルや網を置き、かぶらない程度に水を張り、フタをして火にかける。沸騰したら①を入れ、フタをして約4分加熱する。
- ③ しめじを小房に分けておく。はくさいの軸に透明感が出てきたら、はくさいの葉を平らに広げ、豆腐、しめじ、牡蠣を乗せ、酒を振る。牡蠣の表面が白っぽくなり、フワとした弾力感が出てくるまで、約4分再度蒸す。
- ④ 万能ねぎともみじおろしをトッピングし、ポン酢しょうゆを添える。

(レシピは管理栄養士の高松京子さん)



もみじおろしは、だいこんおろし  
(10～15g)と一味唐辛子(適量)  
を混ぜるだけ☆

## 【保存方法】

はくさいは、寝かせると重みで葉が傷むので、立てて保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。カットしたものは日持ちが悪いので、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

食材が余っても  
こうすれば大丈夫♪

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人分にこ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](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)