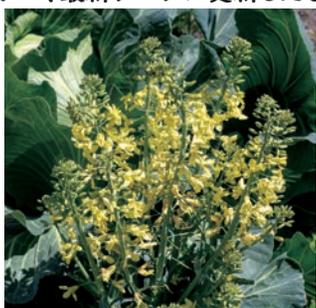


機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。野菜の魅力を再発見していただけたらと思います(野菜ブックの概要と購入に関する詳細は最終ページをご覧ください)。

第1回目は、キャベツです。キャベツの生産量は、だいこんに次ぐ第2位で、食卓には欠かせない野菜です。なお、<参考>でお示しするページは、野菜ブックの「データBOX」をより詳しく、かつ、最新データに更新したもので、野菜ブックには掲載されておりませんのでご注意ください。



葉茎菜類・葉を食べる

キャベツ

旬 夏

和名: キャベツ、甘藍(かんらん) 学名: *Brassica oleracea* L. 英名: cabbage

分類 アブラナ科アブラナ属

原産地 ヨーロッパ西部や南部の沿岸地帯



春キャベツ
(4月～6月頃)



夏秋キャベツ
(7月～10月頃)



冬キャベツ
(11月～3月頃)

夏に種をまき、冬に出荷されるキャベツです。主に寒玉キャベツです。

形は丸く、球の内部まで緑黄色を帯び、葉の巻きがややゆるしいのが特徴です。「新キャベツ」とも呼ばれ、みずみずしくやわらかいため、サラダや即席漬けなど生食用として最高です。

冬に収穫される寒玉キャベツを品種改良したキャベツで、7月から10月頃に出荷されます。高温が苦手なキャベツは、この時期は冷涼な地域で栽培されます。

1 植物として

キャベツはアブラナ科の一・二年草で、原産地はヨーロッパ西部や南部の沿岸です。ケールのような結球しない原種を共通の祖先に持つブロッコリー、カリフラワーとは同じ種に属します。栽培化は古く、紀元前7～8世紀のギリシャ、ローマ時代には既に葉草として食べられていたといわれています。日本には江戸時代にオランダから伝わり甘藍と呼ばれました。当初は葉ぼたんのよう観賞用で、野菜として本格的に栽培されるようになったのは明治時代以降です。

2 作物として

キャベツは乾いた冷涼な気候を好み、気温が30度を超えると生育が落ちてきます。そのため、夏は中山間地域などの冷涼な地域で、反対に冬は温暖な地域で栽培することで、年間を通してキャベツが市場に出回るようにしています。このような「産地リレー」では、地域や時期に適した特性を持つ品種が作られるため、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと時期によってタイプの異なるキャベツが出回っています。

3 食材・商品として

キャベツは私たちにとって大変身近な野菜で、生産量はだいこんに次いで多く、年間を通して店頭に並びます。栄養価も高く、食物繊維やビタミンCに加え、胃腸の動きを助けるビタミンUも豊富です。ドイツではザワークラウトというキャベツの漬物、アメリカではコールスローというキャベツのみじん切りが入ったサラダが有名ですが、スープや煮物にもよく使われます。日本ではとんかつの付け合わせやお好み焼きなどで欠かせない食材です。

主な
種類と特徴



寒玉

形は扁平、内部が真白で、葉がかたく巻きがしっかりしているのが特徴です。加熱しても煮くずれしにくく、甘味が増し風味が出るため、お好み焼きや煮込み料理などに適しています。



グリーンボール

小ぶりのボール型で、春から初夏にかけて出回ります。葉の中まで緑色を帯び、葉が肉厚の割に「やわらかい」のが特徴です。味わいが「やわらか」で歯切れが良いため、生食に適しているほか、肉厚で煮込んでも煮くずれしないため、煮物やスープなどにしてもおいしいです。



ポインテッド (たけのこ型)

頭がとがったやや小さめのキャベツです。葉はやわらかく、サラダで食べてもおいしいです。ポインテッドキャベツとも呼ばれます。



サボイキャベツ

フランスのサボイ地方が原産のキャベツで、ヨーロッパや北米では食卓になじみ深いキャベツです。葉っぱが縮れていることから「ちりめんキャベツ」とも呼ばれます。



芽キャベツ

ベルギーのブリュッセルが原産地のキャベツの栽培変種。直径2~3cmに結球した葉のつけ根のわき芽が、太く伸びた茎にびっしりとつき、1株で50~60個も取れます。葉がかたく巻いていて、ややほろ苦さがあり、栄養価も高く、ビタミンCの含有量はキャベツの4倍近くもあります。1年中出回りますが、旬は冬で甘味が増します。



紫キャベツ

普通のキャベツより葉が肉厚で、巻きもかたい品種です。葉の表面は赤紫色ですが、葉肉や軸の内部は白いため、切り口の色のコントラストが鮮やかです。この葉の色は、アントシアニンという色素によるもので、キャンディーやゼリーなどの着色料として使用されます。



ケール

ケールは、キャベツやブロッコリーの原種とされている植物で、キャベツの原型とされていますが結球しません。独特の香りと苦味が強いのが特徴でしたが、近年の品種改良により生でも苦味が少なくサラダなど生食もできるものが出ています。栄養価の高いケールは、「青汁」の原料にも使われます。

ケール+芽キャベツの新しい品種です。

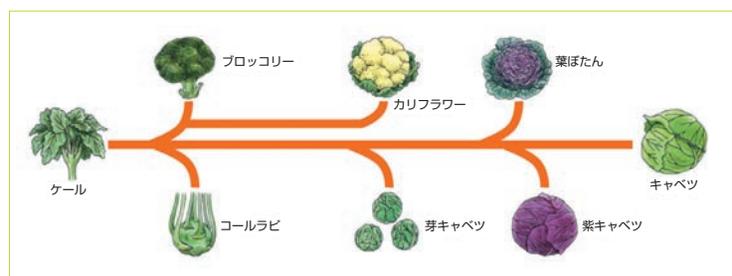


プチヴェール

1990年に誕生したアブラナ科の新しい野菜です。ケールと芽キャベツを交配させた「世界初の結球しない芽キャベツ」です。名前の「プチヴェール」は、フランス語で小さいという意味の「プチ (Petit)」と緑という意味の「ヴェール (Vert)」から名付けられました。

キャベツの系譜

ケルト人によって栽培化された野生種のケールがキャベツのルーツです。葉が発達し、結球したのがキャベツ、花を食べるのがブロッコリーとカリフラワー、茎を食べるのがコールラビ、わき芽を食べるのが芽キャベツと分かれてきました。みんな同じ仲間です。



畑からお店まで



1 キャベツの苗を育てています。苗を育てることを「育苗」といいます。



2 苗をほ場(畑)に定植します。



3 定植後2週間ほどです。



4 定植後1カ月半ほどです。



5 定植後2カ月半ほどのほ場の様子です。



6 葉の中では結球が始まっています。



7 定植から約4カ月半の収穫期を迎えたほ場です。



8 収穫では、包丁で根元から結球部を切り取り、さらに外葉を切り落としていきます。外葉1~2枚をつけて出荷することで流通時における結球部の傷みを防ぎます。



9 市場や取引先にトラックで運びます。冷蔵トラックを使って低温を維持し、鮮度を保ったまま運びます。

栄養と機能性成分

POINT! キャベツは、脂っこい食べ物の胃腸への負担を軽減してくれる相性ピッタリの野菜です。

キャベツの特徴的な栄養成分は、ビタミンUです。これは、キャベツで発見されたビタミン様物質で、別名「キャベジン」とも呼ばれています。ビタミンUは、胃炎や潰瘍を予防する働きがあるとされており、市販の胃腸薬にも使われています。また、骨の健康維持や血栓形成の予防に働くビタミンK(78mg/100g)、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC(41mg/100g)、腸内環境を改善する食物繊維(1.8g/100g)が豊富に含まれています。

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)

動画配信中
Click! [キャベツ]が届くまで
収穫から出荷までの動画が観られます!

キャベツの主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

知って得する、やさしいトリビア!

キャベツ編

とんかつなどの揚げ物にはキャベツの千切りが添えられますが、これは明治時代以降に一般的になりました。生野菜を食べる習慣がなかった日本において受け入れられたキャベツの千切りは、脂っこい食べ物の胃腸への負担を軽減してくれます。キャベツの千切りは水にさらすとパリッとしますが、長く水に浸けておくと水溶性のビタミンCが溶け出してしまうのでさっさとさすだけにしましょう。



DATA 1

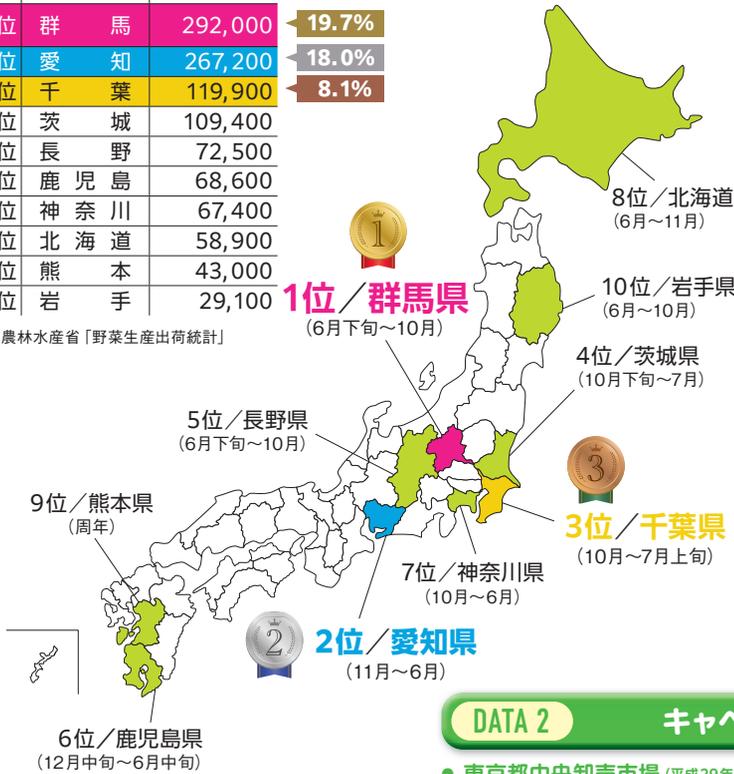
キャベツの主要産地と収穫量ランキング

POINT! 上位3県(群馬県・愛知県・千葉県)でおよそ半分の出荷量となります。

令和3年 県別収穫量ランキング

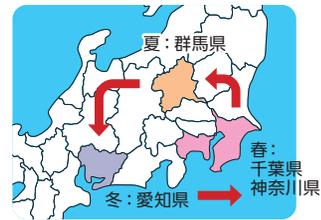
順位	県名	収穫量(t)	割合
1位	群馬	292,000	19.7%
2位	愛知	267,200	18.0%
3位	千葉	119,900	8.1%
4位	茨城	109,400	
5位	長野	72,500	
6位	鹿児島	68,600	
7位	神奈川	67,400	
8位	北海道	58,900	
9位	熊本	43,000	
10位	岩手	29,100	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



キャベツの産地リレー

一年中、店頭に並ぶキャベツは、各時期で産地が移動することによって周年での出荷を実現しています。これを産地リレーといえます。関東への出荷は、12月から3月までは冬に温暖な気候の愛知県、4月は神奈川県、5月から6月は千葉県、そして夏場の群馬県とパトンを渡していきます。



DATA 2

キャベツの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 キャベツの消費量

ひと月で1人あたり...

購入数量

508g

購入金額

80円

※総務省「家計調査」(令和元年~3年の3カ年平均)

パシ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!!



<参考> キャベツに係る最新データ

DATA 1 キャベツの生産動向

キャベツ県別作付面積、出荷量(令和4年)

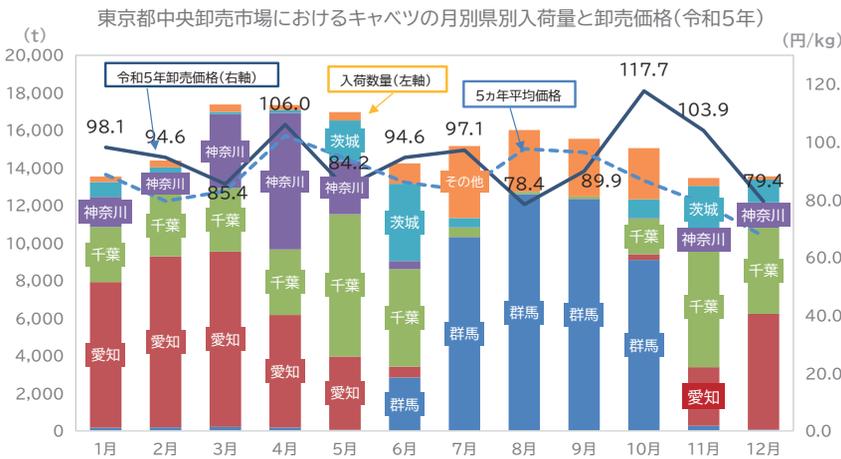
都道府県	作付面積 (ha)	収穫量 (t)	出荷割合 (%)	出荷量 (t)	対124年度	順位	春			夏秋			冬		
							都道府県	出荷量(t)	対124年度	順位	都道府県	出荷量(t)	対124年度	順位	都道府県
全国	33,900	1,458,000	90	1,310,000	104	全国	328,300	99	全国	438,600	107	全国	542,700	103	
1 愛知	5,440	268,900	94	253,800	102	1 愛知	65,700	117	1 群馬	221,900	101	1 愛知	187,400	98	
2 群馬	4,280	284,500	85	243,200	107	2 千葉	44,600	83	2 長野	57,700	105	2 千葉	55,600	93	
3 千葉	2,690	109,600	94	102,700	88	3 茨城	42,200	111	3 北海道	49,300	131	3 鹿児島	48,000	117	
4 茨城	2,360	106,900	94	101,000	117	4 神奈川	41,200	81	4 茨城	22,800	153	4 茨城	36,000	108	
5 鹿児島	1,990	74,500	92	68,200	128	5 鹿児島	19,000	160	5 岩手	19,900	81	5 神奈川	20,700	92	
6 神奈川	1,450	67,700	94	63,800	84	6 熊本	11,300	136	6 熊本	13,400	174	6 熊本	16,500	104	
7 長野	1,470	68,600	93	63,500	106	7 兵庫	8,950	78	7 青森	10,800	121	7 静岡	15,600	197	
8 北海道	1,160	61,700	94	58,300	113	8 福岡	8,840	88	8 大分	4,880	116	8 群馬	14,200	416	
9 熊本	1,330	44,800	92	41,200	129	9 群馬	7,130	220	9 広島	4,190	277	9 福岡	12,600	86	
10 福岡	690	24,400	90	22,000	86	10 宮崎	6,260	93	10 新潟	3,100	109	10 兵庫	12,300	106	

資料：農林水産省「生産出荷統計」※色が付いている箇所は増減率20%以上のもの

ポイント1

キャベツは生産が伸びている野菜の一つです。出荷量では愛知県が全国1位ですが、収穫量では群馬県が1位です。10年前と比較すると、九州において生産が大きく伸びていることが分かります。春キャベツで伸び率が高いのは、群馬県、鹿児島県、熊本県で、夏秋キャベツでは、広島県、熊本県、茨城県など、冬キャベツでは、群馬県、静岡県となっています。また、夏秋期の出荷量が10年前と比較して伸びていることから、周年で取引される体制に向けて産地が動いていることが推測されます。

DATA 2 キャベツの市場入荷量及び価格動向



資料：東京都中央卸売市場

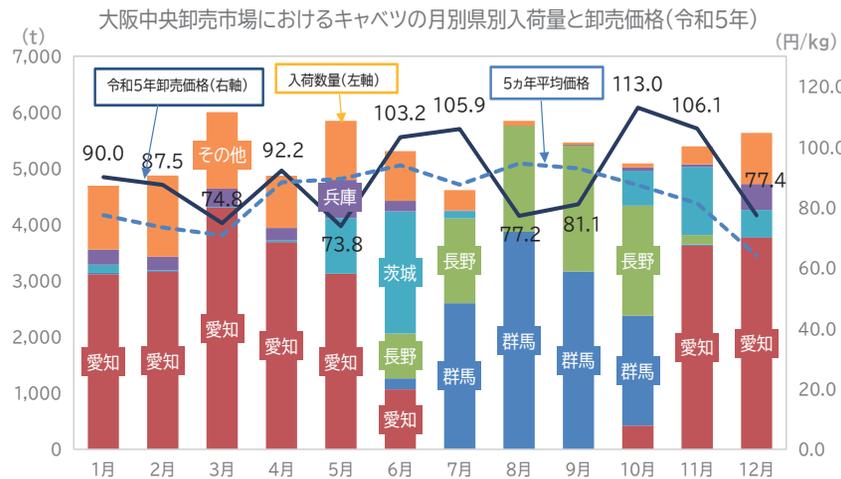
ポイント2

市場への入荷量を見ると、東京都中央卸売市場も大阪中央卸売市場も主産地による産地リレーができており、冬場の愛知県、夏場の群馬県、そしてその間を千葉県、神奈川県、長野県などが繋いでいます。

また、DATA 1の生産出荷統計を踏まえ、九州におけるキャベツ生産が多い中で、市場への出荷が少ないのは、加工業務用として市場を経由しない契約取引が要因であると思われる。

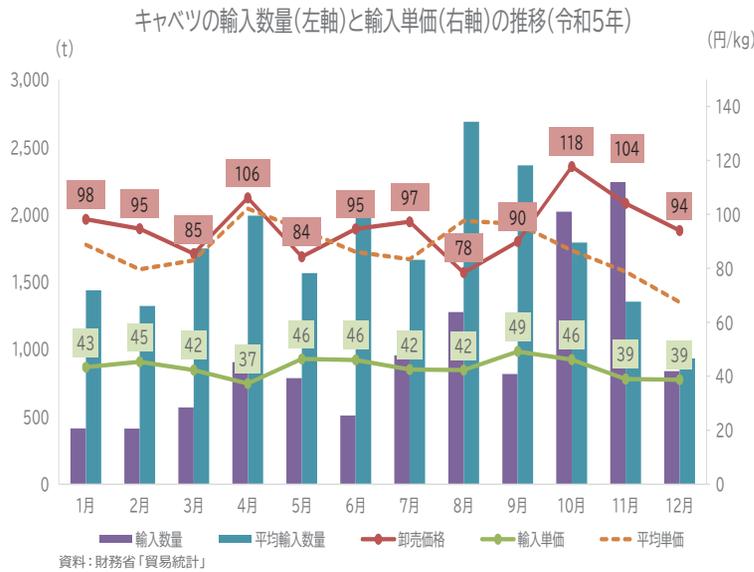
令和5年は、春先の高温、夏季の猛暑などの天候の影響により出荷量が安定しませんでした。産地によっては大玉傾向による豊作となる一方、高温による播種時期の遅れ、暖冬による生育の前進など、生育コントロールが難しい年となりました。

また、引き続き資材・肥料など生産コストの高騰が続いている一方で、キャベツの価格は、不安定な市場出荷により乱高下が見られました。野菜の価格は、その他の食料や製品などと違い、生産費などの上昇による影響以上に需給バランスによる価格決定が強く働くことも顕著に現れました。



資料：大阪市中央卸売市場および大阪府中央卸売市場

DATA3 キャベツの輸入



ポイント3

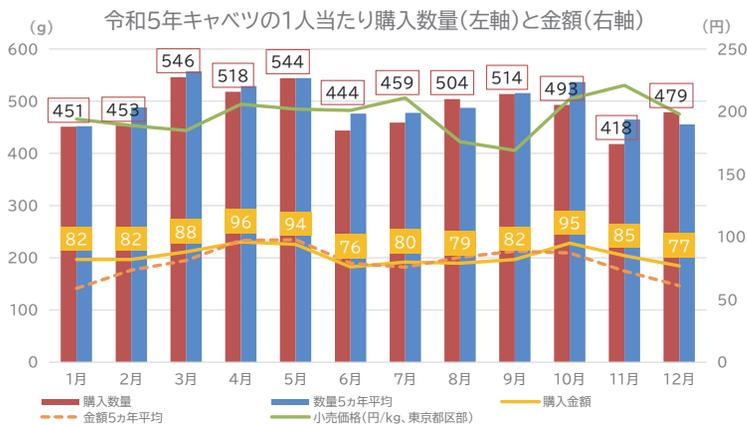
キャベツの令和5年の輸入数量は、およそ1万2000トンで、99.99%が中国産です。令和5年の輸入数量は、対過去5カ年平均で52%と大幅に減少しました。しかし、卸売価格が上昇した10月、11月は過去5カ年平均より増加しています。また、輸入単価を見ると、国内の卸売価格と比べて大きな乱高下がないことが分かります。

キャベツの輸入形態は生鮮がほとんどであり、加工業務用として利用されています。中国における作付面積は、中国全土で約40万ヘクタール（日本の約1.2倍）とされ、主産地は山東省、河北省、河南省、四川省です。母数が大きいため、日本への輸出は、需要に応じて柔軟な対応が可能となっています。

<詳細：alic「野菜情報」2021年3月号「中国産野菜の生産と消費および輸出の動向（第4回：キャベツ）」
https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/kaigaijoho/2103_kaigaijoho1.html>

資料：財務省「貿易統計」 ※平均とは過去5カ年（令和元～5年）のこと

DATA4 キャベツの消費状況



ポイント4

キャベツの1人当たりの購入金額は、令和5年で年間1016円、購入数量は5823g、1人当たり1年間でキャベツ約5玉を食べている計算となります。

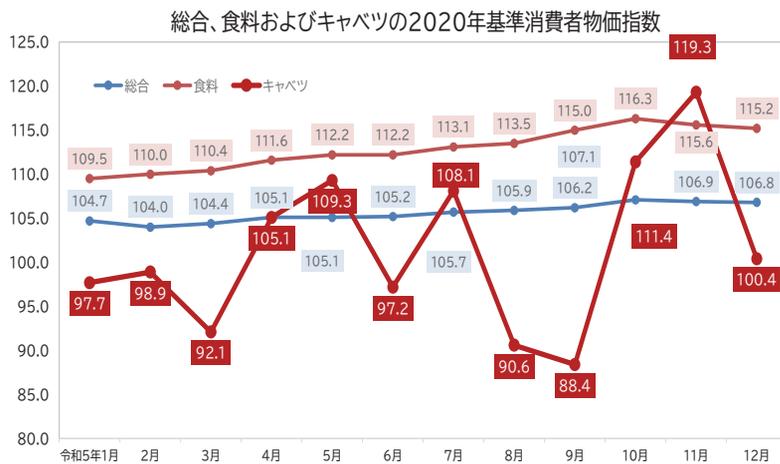
キャベツは、一年を通して安定的に手に入り、さまざまな料理にも利用できる万能野菜であることから、利用頻度が高く、食卓には欠かせない野菜です。そのため、価格変動があってもなくてはならない野菜として根強い需要を持つ野菜です。

家計調査から見る購入数量の傾向は、春と秋に増加し、購入金額もそれに連動しています。令和5年の動向をみると、小売価格の乱高下はありましたが、8～9月の小売価格下落時における購入数量は、平年と比べてわずかの増加、金額はほぼ例年通りであることが分かり、消費者は、安いから多く利用するといった傾向はあまり見られないことが推測されます。また、一方で、11月の高騰時には買え控えが見られますが、購入金額も高く推移しており、必要な野菜として購入している様子が見られます。

しかし、価格が高水準で推移する場合、消費者が離れてしまう可能性もあり、消費者への価格の理解と合わせて、安定価格の維持が求められるところです。

また、一年を通して手に入り、さまざまな調理に合う万能野菜であるからこそ、季節や品種による味の違い、季節に合った食べ方、保存期間を延ばせる漬物や調味料としての活用、そして、カットサラダなど加工品のさまざまな利用方法により手に取る機会を増やしたい野菜です。

資料：総務省「家計調査」、「小売物価統計調査報告」



野菜の味と旬の楽しみ方

https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



新刊のご案内

令和6年

1/25

オンデマンド

発売開始

野菜ブック

～野菜の魅力を品目ごとに紹介～

○ 本の構成

3つの視点

視点が変わると野菜の見方も変わります。

- ① **植物**として：原産地や伝来の時期などから。
- ② **作物**として：栽培、作型など生産から。
- ③ **食材・商品**として：流通、販売、消費から。

品種の紹介

同じに見える野菜にも色々品種があります。病気に強くしたい、収量をあげたい、収穫しやすくしたいなど様々な目的で改良された野菜もあれば、在来の品種が大事に守られている野菜もあります。

畑からお店まで

土で育つ野菜なのに、店頭と並ぶ時は泥を落とされ、形が揃ってとてもきれい。どうやってきれいになっているのかな。どうやって形を揃えているのかな。そこには生産者の見えない努力や工夫があります。

栄養と機能

野菜は、美味しく、食卓に彩りを加える大切な食材です。さらに、人の健康に必要な栄養素も入っています。

栄養を知ると味も変わるかもしれない、美味しく食べて、賢く健康維持を！



トマトやじゃがいもは品種名を表示して売られていますが、その他の野菜も様々な品種があり、産地や栽培する季節によって選ばれています。同じに見える野菜もその違いを知られば味わいも変わるかもしれません。季節ごとに味わってみてください。また、14品目の野菜について、収穫から出荷までの工程がわかる動画を見ることが出来ます。子供から大人まで楽しめるちょっと変わった野菜図鑑、この1冊で野菜博士になれるかもしれません。

<14品目で公開!>



動画で配信

野菜の収穫作業から市場出荷までの流れを動画で配信しています。

Amazon、楽天ブックス、三省堂 オンデマンド発売中

<Aサイズ 全192頁 カラー印刷>

定価 2,651円(税込み)

野菜ブック

検索

野菜ブックは、平成16年に創刊し、改訂を重ねて参りました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから動画や野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

一年を通して野菜を安定的に供給する仕組みを影で支えている「野菜生産出荷安定制度」に長きにわたり携わる私たちが、我が国が誇る野菜の魅力と生産の現場を紹介します。

<お問い合わせ先> 野菜業務部 管理課 TEL:03-3583-9471