

キャベツのお話し

主な生産地
和歌山市

アブラナ科

非結球のケールがキャベツの原型とされており、改良が繰り返され分化した品種です。春系、冬系、グリーンボール、紫キャベツ、芽キャベツなどがあります。



春キャベツ

葉がみずみずしく、柔らかく玉の内部まで緑色をおび、生でおいしく食べられます。

冬キャベツ

葉のまきが固く、形は扁平、玉の内部が真っ白で甘みがあります。



グリーンボール
小ぶりのボール形
葉の中まで緑色で肉厚のわりに柔らかい品種です。



キャベツの歴史

語源はフランス語の「カボシュ（頭の意味）」
原産地はヨーロッパ、日本には江戸時代にオランダから長崎に伝えられ、当時は葉ぼたんとして観賞用にされました。
結球キャベツが日本に伝来したのは幕末で、当時は外国船への食料、居留外国人向けで、日本では、明治中期以降に普及し始め、戦後の食生活の洋風化とともに急速に増加しました。

栄養
機能性

キャベツは外葉と芯にビタミンCを多く含んでいます。
特徴的な栄養素として、ビタミンU(キャベジン)を含み胃酸の分泌を抑えます。
また、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治りやすくすると言われています。



選び方



春キャベツは柔らかく弾力のあるもの。
冬キャベツはまきが固くて重量感のあるものを選びましょう。

保存方法



収穫後の呼吸作用が少なく比較的保存性が高い野菜ですが、高温下では呼吸作用が活発になり品質低下をもたらすので低温下で保存します。

おいしく食べよう



春系はサラダなど生食や即席漬けに適し、冬系は葉がしっかりして煮くずれしにくいのでロールキャベツなど煮込み料理に適しています。
ビタミンCやビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので、煮汁を利用するとよいです。

キャベツのみそスープ

(エネルギー 186kcal たん白質 6.1g)

【材料】 4人分

キャベツ 200g
ベーコン 4枚
固形スープ 1/2個
みそ 大さじ2
水(湯) 5カップ
牛乳 1カップ
きぬさや 20g
バター 大さじ1
オリーブ油 大さじ1

作り方

1.キャベツはざく切りにし、ベーコンは2cm幅に切ります。
2.オリーブ油でベーコン、キャベツを炒め、湯、固形スープを入れ、しばらく煮ます。
3.みそを煮とかし牛乳を加え、きぬさやを入れて、最後にバターを加えて火を止めます。



キャベツの梅和え

(エネルギー 168kcal たん白質 10.5g)

【材料】 4人分

キャベツ 250g~300g
豚肉(うす切り) 200g
土生姜(うす切り) 1片
塩 小さじ1
酒 大さじ1
梅干 2個
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
みりん 大さじ1
サラダ油 大さじ1

作り方

1.キャベツは一口大にちぎり、冷水にさらして水気をきります。
2.梅干は種を除き、包丁でたたき【を合わせます】
3.鍋にたっぷりの湯、生姜、塩、酒を入れ、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、豚肉の色が変わったら冷水にとって、よく水気をきります。
4.2の調味料で豚肉をあえます。
5.器にキャベツを盛り、豚肉をのせます。

