



健康かわう版



第250号

令和6年2月

白菜

Chinese
cabbage



白菜は冬を代表する野菜です。

旬は10月～2月、霜にあたることで葉の糖分も増え、纖維質も柔らかくなり、風味が増します。しかし、最近では春から夏にかけて、冷涼地や高原地帯での栽培も盛んに行われるようなり、市場には一年を通して出荷されるようになりました。

栄養

白菜は成分の95%が水分です。主な栄養素は、カリウム、カルシウム、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物纖維が含まれています。

●**ビタミンK**はビタミンDと共にカルシウムの吸収をよくする働きがあります。また、骨からカルシウムが溶けて血液に流れ出るのを防ぐ役割があり骨形成に重要な働きをしています。

●ビタミンB群の一種である**葉酸**はビタミンB12と共に赤血球を作る働きがあります。また、たんぱく質や細胞の新生に必要な核酸(DNA、RNA)を正常に作るのに重要な役割を果たしています。特に妊婦には必要な栄養素です。菜花、ブロッコリー、ほうれん草などに多く含まれています。

●**カリウム**は体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧の予防効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出することからむくみの解消にも効果があります。

白菜のいろいろ

白菜の出荷時期は、10月～2月の時期の寒くなる時期で、特に寒くなると葉の糖分も増え、霜にあたることで、白菜の纖維質が柔らかくなるなど、冬を代表する野菜です。



ミニ白菜

重さが1kgぐらいの小型の白菜。一度に食べきれることから人気が高まっています。葉はふんわりと巻いています。



オレンジ白菜

キャベツとの交配により誕生。黄菜と言えるほど、芯の色が強く出ています。色を活かしたサラダにも使われています。特に甘みが強いので、漬物にしたときに見た目が良いことから好まれています。



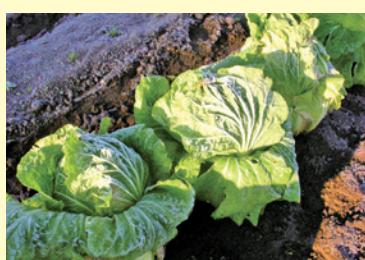
紫白菜

葉は柔らかく、表面の産毛のようないのがない為、生でも食べられます。大きさは一般的な白菜よりも少し小さめ。茹でたり煮たりすると、紫色の煮汁がでます。



たけのこ白菜

中国が原産で、直径は約15cmと細く、高さは50cmを越えることがあります。縦に細長いのが特徴です。水分が少ないので、キムチなどに向いています。

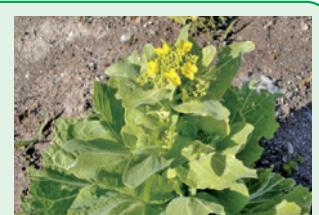


霜降り白菜

通常の白菜よりも糖度が2～3度ほど高く、強い旨みと甘さが特徴です。フルーツに近い甘さがあるので、サラダなどの生食でも最適です。



●白菜は春に花茎が伸びて黄色い花を咲かせます。花が咲く前の蕾は菜花(なばな)のように食べることができます。この白菜の菜花は茎が太くてボリュームがあり、苦みがなく、甘みが強く、菜花で一番おいしいといわれます。白菜の菜花はなかなか市場に出回らない希少価値の高い贅沢なお野菜です。



今月の
レシピ

白菜の和え物

材 料

白菜 150～200g
塩昆布 10g
シーチキン 70g

生姜(千切り) 10g
白ごま 小さじ2
ポン酢 大さじ2
大葉 1枚



【作り方】

- ①白菜は1cm幅に切り、塩昆布をよく混ぜ合わせ15分ほどおいておく。
- ②白菜の水分をよく絞り、千切り生姜、シーチキン、白ごま、ポン酢を加え、よく混ぜる。器に盛り、千切りの大葉を飾る。

★シーチキンの代わりに、ほぐしたかにかまや千切りにした竹輪などを使っても風味の変化を楽しめます。

参考：「野菜の本」 講談社 / 三島青果株式会社、みんなの野菜大辞典、まごころケア食、知っておきたい野菜の栄養・効果 Web サイト