

栄養だより

第12回

テーマ「キャベツ」

桜の便りがあるこちで聞かれる頃になりました。皆様いかがお過ごしですか？
今日の栄養だより、テーマは「キャベツ」です。生でも加熱してもおいしい、キャベツについて調べました。どうぞ御覧下さい。

キャベツの豆知識

キャベツという名前は、英語のキャベッジ(Cabbage)がなまったもの。昔は甘藍(かんらん)と呼ばれていたよ。



ヨーロッパの地中海沿岸が原産で、歴史は非常に古く、紀元前のローマ時代から食べられていたそう。日本には江戸時代に観賞用として伝わりましたが、食べられるようになったのは明治時代から。現在では、作付面積や生産量ともに大根に次いで第2位。気候や地域に応じて種まきの時期に差をつけて栽培するので一年中出回っています。

キャベツの種類

キャベツの種類は多く、ブロッコリーやカリフラワー、園芸用の紫ぼたん、青汁の材料のケールなどもキャベツの仲間です。

春玉



新キャベツと呼ばれる。旬は4月～5月。なかば。葉は巻きがゆるく、緑色。やわらかく、みずみずしいので、サラダや浅漬けなど生食に向いている。

寒玉



冬キャベツと呼ばれる。旬は2月頃。葉は、しっかりとためて、中は白い。煮くずれせず、火を通すと甘みが出るので、煮物や炒め物に向いている。

グリーンボール



丸玉とも呼ばれる。旬は5月頃。1kg程度の小ぶりのボール型で、緑色が濃く、肉厚のわりにやわらかい。

紫キャベツ



赤キャベツともいう。表面は紫色だが、葉肉は白く、切り口が美しい。酢漬けにすると、一段と鮮やかになる。

キャベツの栄養

キャベツには、ほとんどのビタミン類、カリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維などが含まれています。

ビタミンCが豊富で、特に芯の周りには多く含まれている。かぜの予防や、疲労回復、肌あれに効果的。

ビタミンKは、出血したときに血を固める血液凝固作用があり、潰瘍で出血した傷口をふさぐ働きをする。



〈春玉〉

ビタミンUは、胃の粘膜を丈夫にし、炎症や潰瘍を予防する働きがある。ビタミンUの別名は胃腸薬の名前で有名な「**キャベジン**」。アルコールによる胃炎予防にもなるので、飲酒前にキャベツを食べると効果的。



トンカツにキャベツの千切りという定番の組み合わせは、明治37年に東京銀座の洋食店が始めたんじゅのキャベツは、年中手に入るからという理由らしいが、実はこの組み合わせの相性は抜群!! キャベツの食物繊維がトンカツの脂肪吸収をおさへ、ビタミンUが胃腸をやさしく守ってくれるんじゅよ。



〈キャベツの花〉

栄養課のメニューコーナー

千切り野菜スープ (1人分 約43kcal)

材料

キャベツ 20g
人参 10g
玉葱 20g
ピーマン 5g
ベーコン 5g
コンソメ 2g
うすくし汁 2g
水 150ml

作り方

- ① 材料は千切りにする。
- ② 鍋で材料をせわらかく煮て、コンソメ・うすくし汁で味付けする。



〈寒玉〉

野菜の甘みが出ておいしいニャー。

