



野菜ソムリエの野菜・果物情報

その名もチャイニーズ・キャベツ！

白菜

◆プロフィール◆

アブラナ科アブラナ属

鍋料理に欠かせない白菜は、寒さがつる 11 月から 1 月頃にかけて甘みを蓄え、もっとも美味しい季節を迎えます。鍋に良し、漬け物に良し、味噌汁の具にも良しと、使い勝手の良さからか、日本人が食べている野菜ランキングの 4 位にランクインしています。日清・日露戦争の際に中国から日本へ持ち帰り、栽培が本格的に行われるようになったといわれ、英語ではチャイニーズ・キャベツと呼ばれています。北海道から沖縄まで全国各地で栽培されていますが、中でも収穫量が多いのは茨城県と長野県。この 2 県だけで全国の約半分以上を占めています。

・紫色やオレンジ色の白菜も!?

白菜は、葉がしっかりと巻いたおなじみの結球タイプ、山東菜や長崎白菜など葉先がゆるやかに開いた半結球タイプ、広島菜など結球しない不結球タイプの 3 つに分類されます。細長い円筒型の「タケノコ白菜」、ミニ白菜の「娃娃菜(わわさい)」「黄味小町」「お黄にいり」、抗酸化力にすぐれたアントシアニンが豊富で葉が紫色の「紫奏子(むらさきそうし)」、中の葉に抗酸化力が高いオレンジ色の色素成分を多く含む「オレンジクイン」、生食専用の「サラダ白菜」や「タイニーシュシュ」など様々な種類があります。見慣れない白菜を見かけたら、ぜひ食べ比べてみてくださいね。

・白い軸の黒点は食べても大丈夫？

白菜は 100g 当たり 14kcal と非常に低カロリーながら、免疫力を高めて風邪予防にも役立つビタミン C が 100g 当たり 19mg も含まれています。ほかにも、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を助けてくれるカリウムは 220mg、成長期や骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムは 43mg と、意外に多くの栄養素が含まれています。ちなみに、白菜の白い軸の部分にゴマ粒のような黒点が出ている場合がありますが、これはゴマ症と呼ばれる生理障害によるもの。白菜が栽培環境にストレスを感じた際にできるもので、黒点の正体はすぐれた抗酸化力で知られるポリフェノールなのだとか。カビや病原菌ではありませんので、どうぞ安心してお召し上がりください。

主な品種

現在、主流となっているのは「晴黄」「黄ごころ」「黄力」などの黄芯系。細長い円筒型の「タケノコ白菜」、ミニ白菜の「娃娃菜(わわさい)」「黄味小町」「お黄にいり」、中の葉がオレンジ色の「オレンジクイン」、葉が紫色の「紫奏子」、生食専用の「サラダ白菜」や「タイニーシュシュ」、半結球の「山東菜」や「長崎白菜」などがあります。

見分け方

緑色の外葉がしっかりと巻いていて、ずっしりと重いものを選びます。カットされている場合は、断面が平らなものを選びましょう。断面が盛り上がっているものは、カットから時間が経っています。

保存方法

丸ごと1玉なら、新聞紙などで包み、葉先を上にして立てて、日光が当たらないベランダや玄関など涼しい場所で保存します。調理の際は外側の葉から1枚ずつはがして使い、小さくなってきたらラップで包み、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

◆レシピ例◆

『おもてなしに！白菜と豚肉の重ねキムチ鍋』

白菜と豚の薄切り肉を重ねて土鍋にぎっしり詰めこみました。中央に配したキムチと海老は見た目のアクセントになるだけではなく、入れる量で辛さとうま味が調節できます。今回は昆布だしで作りましたが、かつおだし、鶏がらスープの素などでも美味！豆乳を加えれば、まろやかな味わいに仕上がります。

【作り方】

1. 白菜と薄切りの豚肉を交互に重ね、土鍋の高さに合わせて切り、土鍋にぎっしりと並べます。
2. 背ワタを取った有頭海老と好みの量のキムチを中央のすき間に入れます。
3. 土鍋の半分の深さに昆布だしを注いで火にかけ、具材に火が通ったら、塩で味を調えます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子