



野菜ソムリエの野菜・果物情報

日本人の野菜摂取量ランキング第3位！

キャベツ

◆プロフィール◆

・アブラナ科アブラナ属

八百屋さんやスーパーの青果売り場の店頭で春キャベツが並び始めると、なんだか気持ちがワクワクと弾みませんか。キャベツはブロッコリーや白菜、小松菜などと同じアブラナ科アブラナ属に分類されます。原産地はヨーロッパといわれ、ギリシャ・ローマ時代にはもう食用とされていました。祖先は近年その高い栄養価で注目を集めているケールなのだそうです。日本へは江戸時代にオランダ人の手によって伝来し、明治時代から本格的に栽培が始まり、戦後の洋食文化とともに広まって、今では日本人の野菜の摂取量ランキングで堂々の第3位となっています。ちなみに、お菓子のシュークリームはフランス語で「シュー・ア・ラ・クレーム」といいますが、その名はキャベツのフランス語「シュー」に由来します。確かになんだか形が似ていますね。

・有名な胃薬と同じ名をもつビタミンU

緑黄色野菜に比べて色が薄いキャベツですが、その栄養価は色鮮やかな野菜たちに負けていません。まずは、すぐれた抗酸化力で知られ、メラニン色素の生成を抑えて美肌に役立ち、体内でのコラーゲンの合成にも欠かせないビタミンCで、100gあたり41mgとオレンジ並みの含有量です。また、胃の粘膜を保護し、潰瘍の発生を抑える効果が期待されるのが、キャベツに含まれるビタミンUというビタミン様成分で、別名キャベジンと呼ばれます。さらに、がん予防効果で注目されるイソチオシアネートという成分や、腸内環境を整える水溶性食物繊維と不溶性食物繊維も含まれており、非常にヘルシーな野菜なのです。

・おいしいキャベツの選び方&保存法

春キャベツを選ぶ際は、外側の葉の巻きがゆったりとしていて、手に持ってみて軽いものを選びます。冬キャベツは葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものがおすすです。カットして売られている場合、断面がふくらんでいないものが新鮮です。いずれにしても、芯の切り口が変色しておらず、白いものを選びましょう。

保存の際、丸ごとの場合は、ポリ袋に入れ、芯を下にして冷蔵庫の野菜室へ。外側から使う分だけ葉をはがしながら使います。カットしてあるものは、断面をラップで包んで冷蔵し、できるだけ早く使いきりましょう。

主な品種

種類：春キャベツ、冬キャベツ、高原キャベツの他、丸玉とも呼ばれるグリーンボール、紫キャベツ、ちりめんキャベツとも呼ばれるサボイキャベツ、芽キャベツ、日本一の大きさといわれる札幌大球などがあります。

見分け方

春キャベツは、外側の葉の巻きがゆったりとしていて、手に持ってみて軽いものを。冬キャベツは葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いものを。カットして売られている場合、断面がふくらんでいないものを。いずれにしても、芯の切り口が変色しておらず、白いものを選びましょう。

◆レシピ例◆

『ちぎるだけ！包丁不要！キャベツのチョレギサラダ』

春キャベツならではのおいしさを満喫するならサラダがおすすめです。定番のコールスローに飽きたら、韓国風のサラダはいかがでしょうか。包丁もいらない、手でちぎって混ぜるだけのラクちんレシピです。鶏がらスープがないときは、塩で代用します。

【作り方(2人分)】

- 1.キャベツの葉3～4枚は食べやすい大きさに手でちぎります。
- 2.ポリ袋に、ごま油大さじ1、白すりごま大さじ1、酢大さじ1/2、鶏がらスープの素小さじ1/2、おろしにんにく小さじ1/2を入れてよく混ぜ、1を加えて手で軽くもむように混ぜ合わせます。
- 3.韓国のり3枚を手でちぎり、2に加え、さっと混ぜます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子