

キャベツの祖先と仲間たち

キャベツの祖先は、ヨーロッパで栽培されていたケールという野菜です。

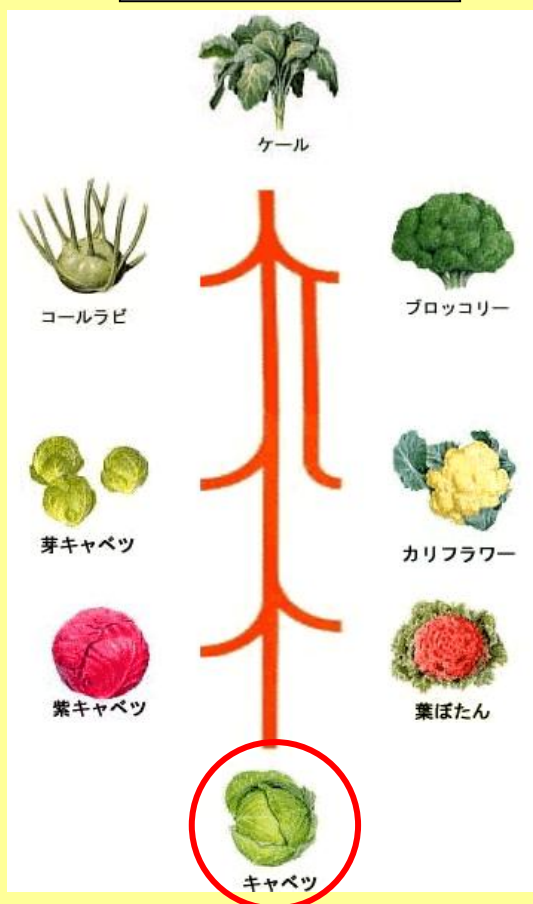
ケールは、今でも青汁などの原料に使われています。

このケールから、いろいろな形や色をした仲間が生まれました。

ケールは、葉が巻かない種類ですが、葉が巻くようになったものが現在のキャベツです。

花を食べるブロッコリーとカリフラワー、茎を食べるコールラビ、わき芽を食べる芽キャベツ、花壇に植える葉ぼたんも、キャベツの仲間です。

キャベツの家系図



キャベツの旬

キャベツは、一年中食べることができますが、キャベツの本当の旬は、冬です。出荷される量も年間で一番多くなります。

11月から翌年の3月まで出回る冬キャベツは、寒玉ともいわれ、少し平たい形をしています。また、葉の巻きがギュッと締まって、一枚一枚の葉がしっかりしているので、炒め物や煮込みなど、火を通す料理に向いています。

キャベツの栄養！

キャベツにはビタミンCやビタミンUが多く含まれていますが、どちらも水に溶けやすく、熱に弱いです。水で洗うときはさっと短い時間で、また、炒めたり煮込んだり調理するときは時間を短縮して、煮汁ごと食べられる料理にすると、キャベツの栄養を無駄にすることなく、体に取り込めます。特に、キャベツのビタミンUは、胃や腸の働きを助けるので、胃腸薬の主成分にもなっています。

また、キャベツの酵素成分を使った栄養ドリンクもあります。皆さん、キャベツをたくさん食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！