

白菜をもっと食べましょう



白菜は中国からやってきた

白菜の原産国は中国で、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。英語では「チャイニーズキャベツ」ともいい、日本には明治初期に伝わってきたと言われています。一般的な白菜は、円筒型の大型白菜ですが、最近は小型のミニ白菜（白菜の1/2～1/4のサイズ）や、中の葉がオレンジ色のオレンジ白菜等も出回っています。

クセがなくてヘルシー

白菜は1年中出回っている野菜ですが、旬は11月～2月頃です。水分が多くて歯触りがよく、クセがない野菜です。煮込むと甘みが出てとろけるようなやわらかさになり、漬物にするとほどよい食感を残したまま味がよく染み込みます。低カロリーで、加熱するとかさも減るので、一度にたくさん食べられるのも魅力です。

栄養士から

白菜には、摂りすぎた食塩を体の外に出す働きがある「カリウム」が多く含まれています。カリウムには煮汁の中に溶け出る性質があるので、スープ料理の食材に白菜を加えると、効果的にカリウムを摂ることができます。

また、便秘解消に効果がある「食物繊維」も豊富に含まれています。



白菜の選び方は？

葉の巻きがしっかりしているもの

ずっしりと重いもの

葉の白い部分にツヤがあるもの

芯に変色がないもの



オレンジ白菜



白菜

保存の際は、新聞紙に包んで袋などに入れ、冷蔵庫に立てて保存すると日持ちします。

※1/2、1/4などにカットされた白菜を購入する時には、芯の部分に注目すると鮮度がわかります。みずみずしく、変色や盛り上がりのないものを選びましょう。

※カットされても中心部分は生長を続けているので、芯の部分が次第に盛り上がってきます。中心から食べると、外葉の栄養が芯に摂られるのを防げます。

※葉の白い部分に黒い斑点がみられることがありますが、これはゴマ症と呼ばれるもので、食べても問題ありません。