



キャベツのお話（中）



みなさんこんにちは。今日は、約 2,500 年前の古代ギリシャ時代から食べられていたと言われる世界最古の野菜の1つ、キャベツのお話です。

キャベツは日本各地で作られていて、愛知県は生産量が全国一です。キャベツの種類は大きく3つに分類することができます。1つめは、春に収穫する「春キャベツ」で、「新キャベツ」とも呼ばれます。葉はやわらかく、巻きもゆるく、生のままでもおいしく食べられます。2つめは、夏や秋の初めに収穫する「夏秋キャベツ」。涼しい土地で作られ、「高原キャベツ」とも言われています。葉はうすく、少しかためで、濃い緑色です。3つめは、秋の終わりから冬に収穫する「冬キャベツ」。葉はかたく、巻きが強く、煮込むと甘みが増し、煮くずれしにくいです。

今日は、コーンサラダにキャベツが入っています。キャベツには、腸を整える食物繊維や風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。あまみのあるキャベツをよく味わって食べましょう。