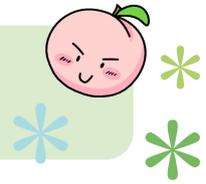


はくさいのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は今の時期に美味しい「はくさい」のお話です。

日本でのはくさいの生産量は、大根、キャベツに次いで3番目に多いです。愛知県では、とよはしし豊橋市、いちのみやし一宮市、とよかわし豊川市、いなざわし稲沢市、とよたし豊田市を中心に、はくさいが作られています。

愛知県では、11月から3月ごろまでとれますが、厳しい寒さのなかで育つことで、葉が厚くなり、甘味が強くなるので、寒い時期のはくさいが、最もおいしいです。新鮮でおいしいはくさいは、葉が固く巻いていて、ずっしりと重く、白い部分につやがあり、切り口がみずみずしいです。

はくさいを漬物にしたり、鍋に入れることが多いですが、味にくせがないので、あえ物やみそ汁に入れて和食のおかずをしたり、八宝菜などの中華料理にも使われます。今日の給食では、洋風の「はくさいのクリーム煮」がでます。

はくさいは栄養価が高いことでも知られており、風邪を予防するビタミンC、貧血を予防する鉄分、丈夫な骨をつくるカルシウム、高血圧を予防するカリウム、便秘を予防する食物せんいを含んでいます。また、消化がいい野菜なので、たっぷり食べて栄養をしっかりとってください。