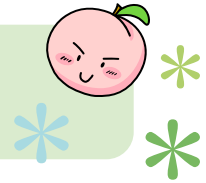


はなし はくさいのお話 (小)



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。

日本で作られている野菜の中で、はくさいは3番目に多いです。1位はだいこん、2位はキャベツです。愛知県では、多くの地域で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、きびしい寒さのなかで育つことで、葉が厚くなり、あま味が強くなるので、寒い季節のはくさいが、一番おいしいです。葉は、やわらかく、あま味があって歯切れがいいのが特ちょうです。

はくさいを漬物にしたり、なべ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にしたり、八宝菜などの中華料理にも使われます。今日の給食には、洋風の「はくさいのクリーム煮」がでます。

はくさいは、かぜを予防するビタミンC、貧血を予防する鉄分、じょうぶな骨をつくるカルシウム、便秘を防ぐ食物せんいを多くふくんでいます。また、消化がいい野菜なので、たくさん食べて栄養をしっかりとりましょう。