

白菜は低カロリーの冬野菜



白い部分に
ツヤがある

葉

巻きがしっかり

葉

重さ

重みがある

芯

変色がない



令和4年1月31日(月)放送 「白菜」について



今月の季節の食べ物は、『臭だくさんのみそ汁』に使用している白菜について紹介します。

白菜は、鍋料理や漬け物に欠かせない野菜です。

水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり、漬け物にするとほどよい食感を残したまま味がよくしみこみます。

また、白菜はカロリーが低いため、一度にたくさん食べられるのも魅力です。

白菜は、きゃべつと同じアブラナ科の野菜です。

原産地は中国北部で、日本に白菜が渡来したのは江戸時代末期といわれています。

現在の主な産地は、茨城県、長野県、そして群馬県です。

白菜は、私たちの身近でたくさん収穫されている野菜なのですね。

上の写真を見てみましょう。

よい白菜の見分け方が書いてあります。

まず、持ったときにずっしり重いものを選びましょう。その際、芯の部分が変色していないかもチェックします。カットしてある場合は、葉が詰まってみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

また、葉の白い部分に黒い斑点を見かけたことがあるかと思えます。これは、「ゴマ症」といって食べても問題ありません。

まだまだ寒い日が続きますが、白菜を使った煮込み料理を食べて、体をしっかり温めて過ごしましょう。

以上、今月の「季節のたべもの」の紹介でした。

