

『きゃべつ』のお話

2021.4.28



冬きゃべつ

春きゃべつ

☆ 食べくらべてみてね ♪

令和3年4月28日(水) 「きゃべつ」について



みなさん、「きゃべつ」は好きですか？

「きゃべつ」は、ブロッコリーやカリフラワーなどと同じアブラナ科の仲間です。味はそれぞれ違うのに同じ仲間とは・・・不思議ですね。「きゃべつ」の栄養は、ビタミンCが豊富に含まれていて、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

群馬県の嬬恋村は、夏から秋にかけて収穫される「高原きゃべつ」の産地として有名なことは知っていますか？

今、「高原きゃべつ」とお話ししましたが、きゃべつには様々な種類があります。

「春きゃべつ」の特徴は、4月～6月に収穫、全体的に丸くて中は黄緑色をしていて葉の巻きがゆるくフワツとしています。葉はやわらかくみずみずしいので、サラダや浅漬けなど生でもおいしく食べられます。

次に、11月～3月にかけて出回るきゃべつ「冬きゃべつ」があります。

全体的に平たく、中の色は白くて葉はかたく巻かれています。葉1枚1枚がしっかりしているため、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理に適しています。

みなさん、「きゃべつ」について興味をもっていただけましたか？

「きゃべつ」は産地や種類をかえながらほぼ一年中おいしいものが収穫されます。持ち上げたときに、ずっしりと重いものおいしい「きゃべつ」を選ぶポイントです。新鮮でよい食材を選ぶこともとても大切です。



以上、今月の「季節のたべもの」の紹介でした。



4/28(水)給食「春キャベツのホイコーロー」