

～春到来！ キャベツ～

キャベツは季節に合わせた品種が作られ、種まきの時期に差をつけて栽培するので一年中出荷されています。国内では大根の次に収穫量が多い野菜と言われており、中でもこの時期は春キャベツと呼ばれ、やわらかく、みずみずしいので生で食べることをおすすめします。トンカツなどの揚げ物にキャベツの付け合わせが多いのは、キャベツによって胃の粘膜が保護され消化吸収を和らげるためと言われています。キャベツから発見されたビタミンU（＝別名 キャベジン）は胃の粘膜を再生・強化し、胃炎や胃潰瘍などの予防に役立つそうです。また、疲労回復に効果のあるビタミンCや骨を強化するカルシウムも豊富で、これらの栄養素は葉よりも芯のほうに多く含まれているので、芯も捨てずに食べましょう。春キャベツの選び方のポイントは、葉がゆるやかに巻いて、ツヤのあるものが良いとされています。

春野菜の代表である春キャベツで、春の味を楽しみましょう。

