

# 白菜

白菜は日本の食文化には欠かせない野菜で、その生産量も大根やキャベツに次ぐ量です。白菜は味にくせが無いいため、和洋中様々な料理や味付けに合います。

ビタミンやアミノ酸をバランスよく含んでおり、加熱するとかさが減りやすいため、一度にたくさん食べられて栄養素もしっかりと取ることができる食材です。水に溶ける栄養素が多いため、栄養素が溶け出ない漬物や汁ごと食べられるスープや丼がおすすめです。

白菜の旬は霜が降りる晩秋から冬にかけての11月～2月で、身がしまって甘みのある白菜が出回ります。選ぶ時はしっかりと上の葉が閉じていてずっしりと重く、葉

がしゃきっと生き生きした物を、また、カットされている物は断面が平らなものを選びましょう。白菜は切ってからでも成長を続け、時間と共に成長し断面が膨らむためです。成長した白菜は水分が抜けパサついた食感になります。保存はラップや袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に縦にして入れましょう。また、成長しないように軸（中心の白い部分）の繊維に沿うように切り込みを何度か入れておくとより長持ちします。

