

ひみっ キャベツの秘密

広島小学校の御膳校長先生から福志村のキャベツ1玉いただきました。

キャベツの歴史：原産地と日本への渡来

- ・ヨーロッパの地中海、大西洋の沿岸が原産地。
栽培の歴史は古く、紀元前600年ごろにケルト人によって栽培された野生種のケールがキャベツのルーツで、当時のキャベツは球を作らず、約1000年前に現在の葉が巻く形になりました。その後、ヨーロッパ各地に伝わりました。
- ・日本では、江戸時代の末期から作られはじめ、明治時代になって本格的なキャベツの栽培が始まり、大正時代には広く食べられるようになりました。

主な産地

- ・キャベツは全国の路地で栽培されています。夏には北海道や本州の涼しい山中で作られ、冬には温暖な地方へと産地が移動します。このように産地が移動していくことで、キャベツは一年中食べることができます。
- ・収穫時期が4月～6月の「春キャベツ」は、千葉県鎌ヶ谷地域、神奈川県三浦地域など
- ・収穫時期が7月～10月の「夏秋キャベツ」は、北海道や群馬県の福志、長野県の野辺山など
- ・収穫時期が11月～翌年3月の「冬キャベツ」は、愛知県の東三河地域など

栄養

- ・胃や腸の調子を整えるキャベジンが含まれています。また、風邪の予防や体調を整えるビタミンC、骨の成長に必要なビタミンKも豊富です。

福志村からとどいたキャベツは1048グラムありました。

出典：独立行政法人農畜産業振興機構

食品成分表（キャベツ1玉、約1キログラムあたり）

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	ビタミンC	ビタミンK
230kcal	13.0g	2.0g	52.0g	18.0g	410mg	780μg

資料：「日本食品標準成分表2018 七訂」編

キャベツはフランス語で「シュー」といいます。シュー・アラ・クレーム（シュークリーム）はキャベツと外見が似ているということから、この名前がつけました。

キャベツ

学名：Brassica Oleracea（ブラシカ オレラケーア）

英名：Cabbage（キャベッジ）

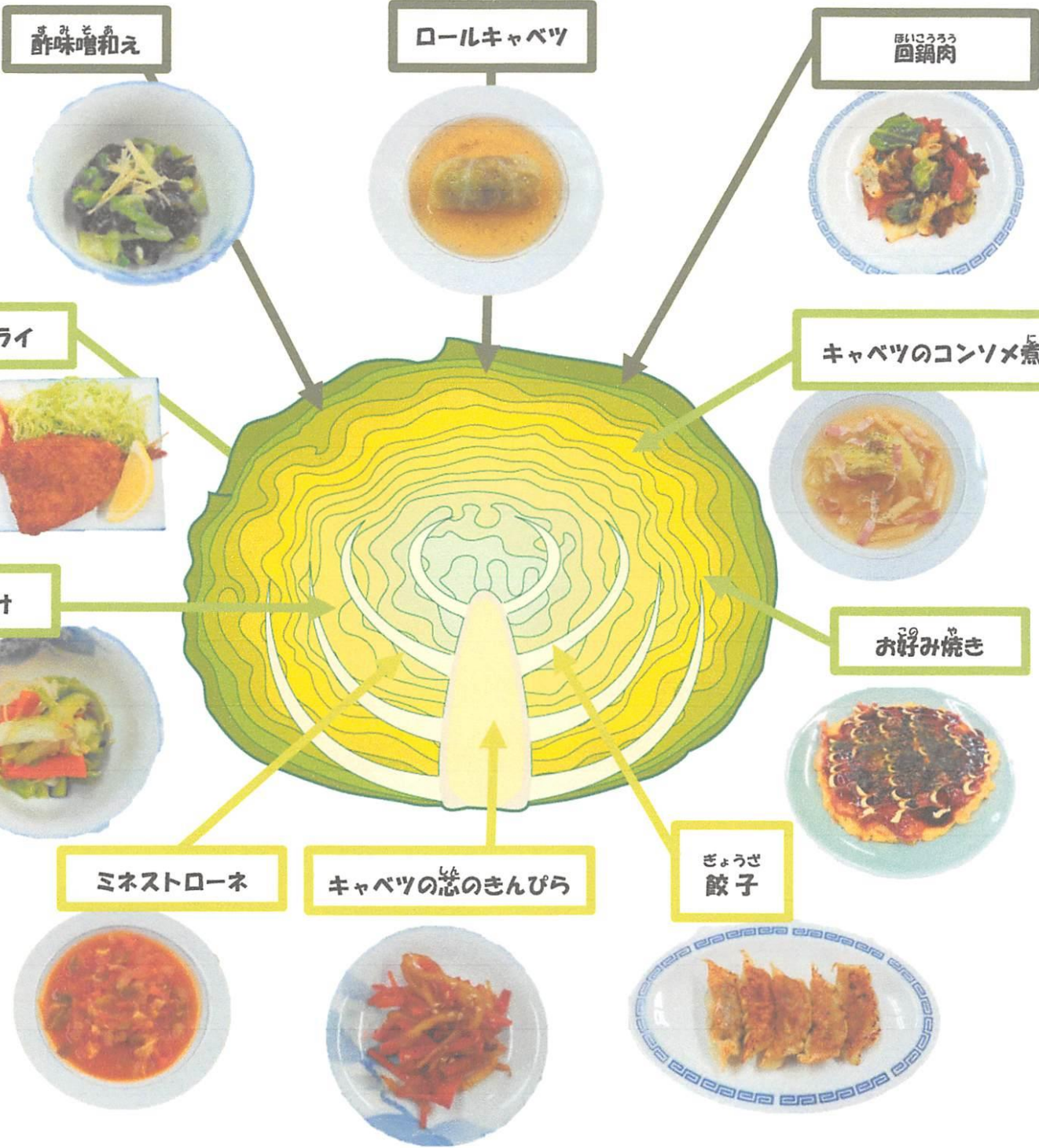
仏名：Chou（シュー）

日本での呼び名：きゃべつ、甘藍

植物学的特性：あぶらな科

野生種は1年草、栽培種は2年草





えら かた ほ ぞん ほう ほう
選び方と保存方法

・ **選び方**

1. 春キャベツは巻きが柔らかく、弾力があるもの
2. 冬キャベツは巻きが固く、重量感のあるもの
3. 葉がきれいでツヤとハリがあるもの

外側の葉が白っぽいものは、傷んだ葉を何枚かむいているものです。

4. 芯がみずみずしくて、白く、変色やひび割れしていないもの

・ **保存方法**

涼しい季節の保存なら、新聞紙などでくるみ、冷暗所においても大丈夫です。カット売りの場合は冷蔵庫の野菜室に入れ、できれば新聞紙や湿らせた紙でくるみ、ポリ袋で軽く包むとよいでしょう。

キャベツ1玉まるまる
 残さずたべました。

