



「白菜」のプロフィール

- [1] 分類名 : アブラナ科 アブラナ属
- [2] 学名 : *Brassica rapa L.var,amplexicaulis Tanaka et Ono subvar.pe-tsai(L.H.Bailey)Kitam.*
- [3] 和名 : ハクサイ
- [4] 外国語表記 : (英) chinese cabbage (仏) chou chinois
(独) Chinakohl, chinesischer Kohl (伊) cavolo cinese
(中) 結球白菜、大白菜
- [5] 原産地・伝播 : 白菜はほかの野菜と違って野生種が知られていません。中国で、チンゲン菜の仲間である「体菜(タイサイ)」とかぶの雑種として生まれたのが、白菜の祖先といわれています。白菜は中国、朝鮮半島、日本、東南アジアに広まっており、最近、欧米でもごく一部でサラダ用に栽培されるようになったといえます。英名で「チャイニーズキャベツ」というためか、国際的な統計ではキャベツ類の中に入れられています。
- [6] 日本への伝来 : 明治初期に伝来し、日露、日清戦争をきっかけに全国に普及しました。両戦争に従軍した農村出身の兵士たちが大陸で白菜と出会い、その大きさや味などが彼らの目に止まって本格栽培が始まったといえます。中国各地から種子を取り寄せましたが、日本の気候、風土に合った山東省原産のものだけが定着しました。
- [7] 栄養学的特徴 : 水分が95.5%もあり、少量だがカリウム、カルシウム、鉄などを含みます。キャベツとはほぼ同じぐらいの栄養がありますが、カロリーは低いです。ビタミンCはトマトよりやや多く、豊富といってよいです。
- [8] 主な用途 : 昔は漬けものにして冬の大切な栄養源としていました。今でも白菜漬けやキムチなどを漬ける家庭は少なくありません。鍋もの、煮もの、炒めもの、汁の実のほか、洋風にクリーム煮やスープ、サラダなどにしてもおいしいです。料理の添えものや、酢のものなどにも使います。
- [9] 選び方 : 葉の巻きがかたく、外葉が緑濃くて胴の先端をしっかりと包み込んでいるものを選びましょう。白い茎に張りがあると新鮮です。外葉の巻きがゆるいと中の葉の量も少ないです。ごまのように黒い斑点があるものは味に差はありませんが中の葉まで斑点があることが多いです。半分に切り売りしているものは切り口が平らで葉が詰まっているものがよいです。切り口が盛り上がっているのは鮮度が落ちています。
- [10] 保存法 : 新聞紙に包み、葉先を上にして冷暗所に立てておくと、冬場なら3~4週間はおいしく食べられます。白菜漬けにすれば、長期間保存できます。切り分けたものはラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。



「白菜」の種類

葉茎が結球(けっきゅう)しているもの、不結球、半結球のものと大きく3つに分かれます。

結球群(けっきゅう)

結球白菜(円筒形)



葉が重なりあって結球しているもので、一般に白菜といえば、この品種をいいます。葉先が密に重なりあっている円筒形のもののほか、葉先がやや開いて頭部がややとがった砲弾形などがあります。球の中が白いタイプより、やや黄色みをおびた黄心系が現在の主流です。人気のある「新理想(しんりそう)」はやわらかくて甘みがあり、品質がよいです。

結球白菜(砲弾形)



ミニ白菜



結球白菜の仲間ですが、小人数の家庭でも食べられるようにと作り出された小型品種です。普通の白菜が重さが3~4kgであるのに対して、これは約1kgしかありません。中は濃黄色です。

半結球群

半結白菜



胴はしっかりしまり、葉の先が開いているものです。葉肉が薄く、長く漬けても日持ちがよいため、以前は漬けもの用として関東地方で広く栽培されていましたが、最近あまり出回っていません。

不結球群

結球せずに根元から開いているものです。漬けものに人気のある「広島菜」、葉が大きい「大阪シロナ」、「山東菜」などがあります。山東菜の仲間です。主に関東で作られるのが「べか菜」です。漬けもの、炒めもの、汁の実、おひたしなどに使われます。

写真提供「野菜供給安定基金」