



「キャベツ」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 oleracea L. var. capitata L.*
- [3] 和名 : キャベツ
- [4] 外国語表記 : (英)cabbage (仏)chou (独)Kohl,Kraut (伊)cavolo (中)甘藍
- [5] 原産地・伝播 : ヨーロッパ原産です。紀元前7~8世紀の古代ギリシャやローマ時代にはすでに食べられていたといわれています。野生種は葉が丸い球にならない不結球でありましたが、紀元前後になってイタリアでゆるく球を結ぶ軟球のキャベツが栽培されました。以来、フランス、オランダ、イギリスなどでさまざまな品種が生まれ、それがアメリカに渡って更に品種改良されて現在のキャベツになりました。
- [6] 日本への伝来 : 江戸時代にオランダから伝わったがもっぱら鑑賞用の野菜でした。食用として栽培されるようになったのは幕末で、外国人のための食料でした。当初は欧米の品種のみでしたが、明治末期から大正初めにかけて広く一般に利用されるようになり、大正、昭和にかけて日本独自の品種も作られました。現在は大根につぐ生産量を誇ります。
- [7] 栄養学的特徴 : 葉にはビタミンCが豊富で100g中44mgも含まれています。ほかの葉野菜にくらべて良質の植物たんぱく質に富みます。
- [8] 主な用途 : コールスローサラダ(せん切りにしてドレッシングであえる)などサラダやとんかつのつけ合せにするほか、炒めもの、煮込み料理、あえものや酢のもの、汁の実、スープ、ぬか漬けなどに使います。酢漬けにしたザワークラウト(ドイツの代表的料理)もおいしいです。
- [9] 選び方 : 外側の葉が濃い緑色で厚みがあり、巻きのかたいものが良質です。持ってみて重いものはみずみずしくて新鮮です。半分に切ったものは切り口が新しく、中の葉が密ですき間がないものを選びます。
- [10] 保存法 : 底にある芯をくり抜き、ぬらしたキッチンペーパーを詰めてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。これは葉の成長を遅らせてかたくなるのを防ぐためです。キッチンペーパーは2~3日おきに取り替えるとよいです。半分に切ったものはラップにくるんで早めに食べきりましょう。



「キャベツ」の種類

種を蒔く時期によって分別されます。出まわる時期によって「寒玉」、「春玉」などの分け方もあります。普通のキャベツよりやや小ぶりのものには「グリーンボール」、「紫キャベツ」などがあります。

春～初夏蒔き群

夏から秋にかけて収穫するもので群馬県の孺恋(つまごい)や長野県の八ヶ岳などで主に栽培されることから高原キャベツなどとも呼ばれます。

夏蒔き群

寒玉(かんだま)



晩秋から初春にかけて収穫します。特に年を越して厳寒期、早春に収穫されるものは「寒玉」「冬キャベツ」などともいわれます。形が扁平で葉の巻きがしっかりしており、寒さにあたって甘みがまっています。葉はややかたく煮ずれしにくいのでロールキャベツなどの煮込み料理にするとおいしいです。

秋蒔き群

春玉



初春から初夏にかけて収穫します。「春玉」「新キャベツ」ともいわれます。現在人気が高く生産量もまっています。葉の巻きがゆるく、球内まで緑色をしています。葉はやわらかく、みずみずしいので生食に適しています。サラダ、せん切りキャベツ、漬けもの、炒めものなどするとよいです。

グリーンボール



「丸玉(まるだま)」ともいいます。小ぶりの球形で葉は球の中まで緑色をしており、巻きはかたいです。葉が肉厚のわりにはやわらかく、サラダや煮ものなど応用範囲が広いです。

紫キャベツ



ふつうのキャベツよりやや小ぶりで肉厚、巻きはしっかりしています。葉の表面は赤紫色ですが葉や軸の内部は白いため、切ったときの色のコントラストが美しいです。サラダや酢漬けなどにします。

芽キャベツ



キャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜です。葉のつけ根のわき芽が結球します。ひと株に50～60個が、太く伸びた茎のまわりにびっしりとつきます。ビタミンA(β-カロテン)、Cを多く含んでいます。

写真提供「野菜供給安定基金」