

献立ひとくちメモ

9月16日(水)



キャベツのお話です。

種まきの時期に差をつけて栽培するので一年中出回っていますが、人気があるのは、秋に種をまき、春から夏に収穫する春玉キャベツです。別名「新玉キャベツ」とも呼ばれ、葉がとてもやわらかく、みずみずしいので、サラダや漬物に最適です。春に種をまき、夏から秋にかけて収穫する夏秋キャベツは「高原キャベツ」ともいい、秋から冬に収穫するのが寒玉キャベツ、いわゆる「冬キャベツ」です。

キャベツは地中海原産で、世界最古の野菜の1つです。肌を健康に保つビタミンCと胃腸の粘膜を保護するビタミンUが豊富で、がん予防や老化防止に効果があります。