

白菜



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	14	Kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.1	g
カリウム	220	mg
カルシウム	43	mg
ビタミンC	60	mg

（5訂食品成分表）

アブラナ科

選び方） 胴がよく張り、しりが丸みを帯びて、しっかり巻いたもの、外葉が緑色のものが良いでしょう。カットしたものは、断面を見て、黄色の部分が多いもの、葉が詰まってみずみずしいものを選びましょう。

保 存） まるごとの場合は、新聞紙で包んで冷暗所に立てておくとういでしょう。横にすると重みで下になった部分が傷みやすくなってしまいます。カットしたものは、ラップでしっかりくるんで冷蔵庫で保存します。

特 徴） 水分が95～96%です。ビタミンCやカリウムを多く含みます。西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉菜です。くせがなく、合わせる調味料や、素材の味を充分吸収します。品種は、大きくは、北方系、山東系、南方系に分れ、日本では山東系のものが定着し、現在の品種の基本になっています。

起 源） 原産地は中国北部です。野生の植物からではなく、アブラナ科の野菜のタイサイ類とカブ類が自然交雑して不結球性の白菜の原型ができたことと推定されています。中国では、現在最も栽培量の多い野菜です。

豆知識） 白菜の旬は3度ある？

春採り白菜は、茨城県、千葉県、夏は長野県、山形県、北海道、秋からは、千葉県、群馬県、山形県となります。これは、主要な野菜が周年出荷できるように1966年に制定された野菜安定出荷法により、産地指定がなされ全国的に計画生産されるようになったことによります。この他指定野菜には、キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、トマト、レタス、ピーマン等があり、安定供給が図られています。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社）、食材図鑑（小学館）

問い合わせ先） 安足健康福祉センター 健康対策課

栄養難病担当 0284-41-5895