

第 1 1 回 健康野菜塾テーマ食材

キャベツ

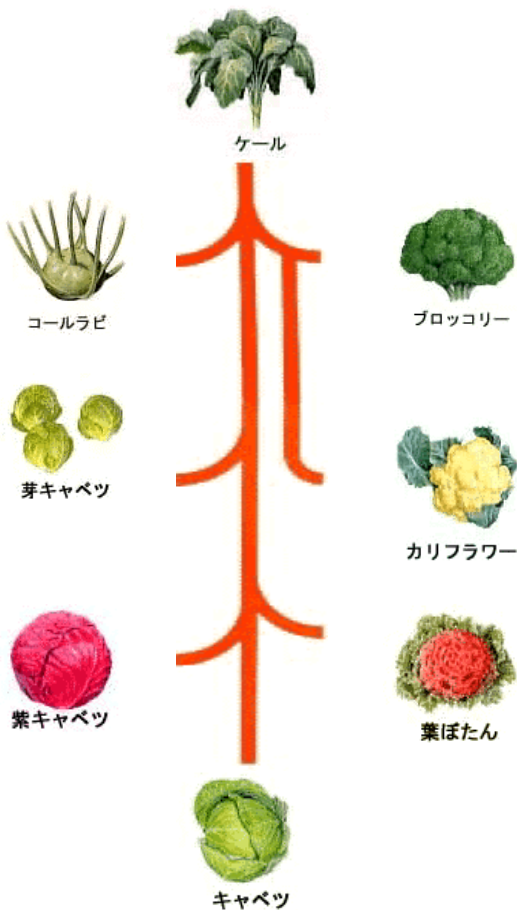
☆ 歴史 ☆

キャベツはアブラナ科の植物で日本名は“甘藍（かんらん）”と呼びます。

キャベツの歴史は非常に古く、ギリシア時代には薬として用いられ、ローマ時代には健康維持食として食べられていました。日本への渡来は江戸時代にオランダ人によって伝えられたと言われています。日本では野菜として本格的に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。キャベツの名前の由来は英語名のキャベジ（頭のようなかたちをした野菜の意味）がなまったものといわれています。

☆ キャベツの仲間 ☆

ケルト人によって栽培化された野生のケールがキャベツのルーツ。葉が発達し、結球したものが現在のキャベツ。花を食べるのがブロッコリーとカリフラワー。茎を食べるのがコールラビ、わき芽を食べるのが芽キャベツと分かれてきています。



ヨーロッパでは紀元前から栽培されていたというケールから、色も形も様々な野菜が生まれました。

その中で、葉が厚く、堅く巻くようになったのが、現在のおなじみのキャベツです。

紫キャベツや芽キャベツは色や大きさは違いますが、形はそっくりです。葉ぼたんは観賞用に改良されたものです。

☆ 品種の御紹介 ☆

品種やその土地の気候により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るのが、寒玉。葉が柔らかく、人気があるの春玉。秋に種をまき、春から夏にかけて収穫する。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、長野県八ヶ岳や群馬県嬬恋などで栽培され高原キャベツとも呼ばれています。夏に種をまき晩秋から冬に収穫するのが、寒玉と呼ばれる冬キャベツです。

寒玉キャベツ



- 産地 ● 群馬・愛知・茨城
- 特徴 ●

冬キャベツとも呼ばれ、しっかりと結球し、中の葉は白い。煮崩れしにくくじっくりと火を通すと甘味が強く出るので、ロールキャベツや煮込み料理に向きます。

春キャベツ



- 産地 ● 神奈川・千葉・群馬 他
- 特徴 ●

春キャベツといわれているのはこれ。巻きがゆるく、葉は中まで緑色をしているのが特徴。やわらかさ、瑞々しさを活かしてサラダや炒め物、浅漬けなどにお奨めです。

越冬キャベツ



- 産地 ● 北海道（和寒）
- 特徴 ●

北海道・道北に位置する和寒（わっさむ）町でつくられている熟成のキャベツです。その厳しい気候を活かした雪原下 1mの天然パーシャル冷蔵庫でゆっくりと時間をかけて熟成した甘味の強いキャベツです。

サボイキャベツ



- 産地 ● 茨城・愛知
- 特徴 ●

葉が縮緬状に縮れることから、縮緬キャベツともいう。煮崩れしにくいので、煮込み料理に向き、特有の甘味があるのも特徴です。

スイートキャベツ



- 産地 ● 愛知・静岡
- 特徴 ●

スイートキャベツはビタミンCが豊富に含まれ、大きい葉は 1 枚で 1 日の必要量の 70%を摂取することができます。スイートキャベツはこの名の通り、普通のキャベツと比較して糖度が高く、生で、何もつけずにおいしく食べることができます。

グリーンボール



- 産地 ● 愛知・静岡
- 特徴 ●

寒玉、春玉に対して丸玉ともいう。1 kg前後の小型種。緑色が濃く、新キャベツに似た柔らかな味わいが好まれています。以前は、丸いキャベツはとうがたっていると誤解されていましたが、グリーンボールの登場で、丸いキャベツも一般的になりました。

芽キャベツ



- 産地 ● 静岡・オランダ 他
- 特徴 ●

わき目が成長して結球したもの。直径 3cm。少し苦味もあるので、下ゆでを。子持ち寒藍とも呼ばれ、結婚披露宴によく使用されます。

プチヴェール



- 産地 ● 静岡
- 特徴 ●

結球にならないキャベツです。フランス語でプチは小さな、ベールは小さな緑を意味します。芽キャベツとケールを掛け合わせて作られました。小さくて鮮やかな緑色で、バラのような実は甘味とコクがあり、非常に栄養が豊富な野菜です。

レッドキャベツ



- 産地 ● 愛知
- 特徴 ●

赤キャベツともいう。明治初期に日本に入ってきたが、普及は遅れた。葉に含まれる色素は酸にあうと鮮やかに発色するので、酢漬けなどに利用します。