



キャベツ

ヨーロッパ原産のキャベツは、古代ギリシャ、ローマの時代から食べられていた最古の野菜の一つです。野生種は結球しないケールのような葉キャベツで、栽培の長い歴史のなかで、現在の丸く結球したものが生まれました。古代ギリシャやローマでは、薬草としてのキャベツの研究が行われていて、たくさんの書物が残されています。日本へは江戸時代に伝わり、明治以降、本格的に栽培されるようになりました。

栄養

キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、ビタミンU、などのビタミンや、カルシウム、カリウムなどのミネラル、食物繊維などが含まれています。

●キャベツから発見されたビタミンU！

ビタミンUとはビタミンと同等の生理作用が認められている水溶性のビタミン様物質です。キャベツの抽出物から抗潰瘍成分として発見され、別名「キャベジン」といいます。胃酸の分泌を抑制し、胃の粘膜を保護し、胃潰瘍を予防する働きがあります。現在、胃・十二指腸潰瘍の治療薬として使用されています。（キャベツから葉が作られているわけではありません）ビタミンUを含む食材は他にレタス、セロリ、アスパラガス、牛乳などがあります。

●ガンの予防効果！

キャベツにはベルオキシダーゼ、イソチオシアネート、インドール化合物、といった成分が含まれており、これらはみな、強力なガンの抑制効果を発揮するといわれています。

キャベツの祖先はケール

豆知識 青汁でおなじみのケールは、あぶら菜科の野菜。そのケールを原種として、葉が大きく変化したものがキャベツに、花が大きくなったものがブロッコリーやカリフラワーに、それぞれ分かれていきました。観賞用の葉ボタンもこの仲間です。

春キャベツと冬キャベツ

春キャベツ

春に出回るキャベツで、葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をして、葉質が柔らかい。みずみずしくて生食向き。

冬キャベツ

冬に出回るキャベツで、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重い。甘みがあり、ロールキャベツ等煮込み料理に向く。

調理の時の注意

ビタミンC、ビタミンU、葉酸などは、水溶性ビタミンなので、切ったら長時間水にさらさないようにしましょう。

キャベツの品種



グリーンボール

やや小ぶりのボール形。葉質は柔らかく、色は濃く中心まで緑色をしている。生食・漬物に。



紫キャベツ

赤キャベツ、レッドキャベツともいわれる。色素はアントシアニンによるもの。天然着色料の原料にもなる。



芽キャベツ

わき芽が結球してできるキャベツ。キャベツの4倍のビタミンCを含む。

レシピ

キャベツと牛肉のウスターソース炒め



材料 (2人分)

キャベツ	200g	塩	少々
牛肉(スライス)	100g	こしょう	少々	
サラダ油	適宜	ウスターソース	大さじ1/2

つくり方

- 1 キャベツは一口大に切る。牛肉は3cm長さに切る。
- 2 フライパンに油を敷き、牛肉を入れ炒め、火が通ったら、キャベツを入れて炒める。キャベツがしんなりしたら、ウスターソースを入れ、最後に塩・こしょうをして、味をととのえる。

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ・「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店・「栄養と料理」女子栄養大学出版部