

# 白菜

Chinese cabbage

白菜は西洋のキャベツに対して、東洋の白菜と言われるほど代表的な葉野菜で、アブラナ科に属する野菜です。大根、豆腐と共に「養生三宝」といわれ、精進料理に欠かせない食材として、親しまれてきました。日本には明治時代に伝わりましたが、広く普及したのは日露戦争のころになるので、比較的歴史の浅い食材です。今では日本料理に欠かせない食材の一つになっています。白菜の栽培が多いのは、日本、韓国、中国東北部などですが、欧米でもサラダなどに利用されはじめています。

## 栄養

白菜は95%が水分ですが、残りの5%にビタミンC、カリウム、食物繊維など、様々な栄養素がバランスよく含まれています。

- 白菜は100gで13kcalと超低カロリーです。きのこ類が平均して100gで17.8kcalなので、きのこよりもカロリーが低いことがわかります。
- ビタミンC**が比較的多く含まれています。外側の葉に最も多く、次に芯に近い部分の葉に多く含まれます。熱に弱いビタミンCは漬物にすると壊れずに生かされ、風邪の予防や免疫力のアップに役立ちます。
- アブラナ科の野菜に共通する辛み成分である**イソチオシアネート**を含んでいます。イソチオシアネートは、発がん物質を抑制したり、動脈硬化を予防する働きがあります。白菜に含まれている量は少ないですが、辛み成分の多いワサビに比べて、白菜は一度にたくさん食べることができます。



## 白菜の種類



円筒形白菜

頭部の葉が重なって結球する包被型で、日本で最も多く出回っているタイプ。内側の葉が黄色みを帯びている黄心型が最近の主流です。



霜降り白菜

耐寒性が強く、通常は種を蒔いてから60日で収穫するが、それよりも20~120日遅く収穫する。何度も霜にあたると甘味が増します。



ミニ白菜

少人数むきに開発された小型品の白菜です。



たけのこ白菜

長さ40~50cm、直径15cm程の長円筒形をしている姿が、たけのこに似ていることからこの名が付きました。葉肉がかたく、煮崩れしにくいので煮物に向きます。



オレンジ白菜

外葉は変わりないが、中の葉が鮮やかなオレンジ色です。歯ざわりがよく、色を活かしてサラダにも使えます。



白菜は基本的に体にこもった熱を放してくれる野菜です。しかし、ネギやショウガと一緒にスープにしたり、トウガラシと一緒にキムチにしたりすると体を温める食材に変身します。



**保存方法** 丸のまま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に、カットしたものはラップで密閉し、冷蔵庫で保存しましょう。また、カットしたものはカブの根元に切り込みを入れておくと成長が止まり、鮮度を保つことができます。



**選び方** 外側の葉がしっかりと巻いていて、生き生きとした緑、重みがあり、切り口が白くてみずみずしい物。また、カットしたものは葉の重なりが緻密で、隙間のない物を選びましょう。カットされた後も成長し続けるので、時間がたつと切断面が盛り上がってきます。切断面の盛り上がってないものは比較的新鮮です。

## シンプルな味付けの白菜と豚肉の炒め物

今月のレシピ



### 【材料】2人分

白菜	中4~5枚	醤油	小さじ2
葱	1本	酒	大さじ1
豚肉	100g (ばら肉または切り落とし)	A 鶏がらスープの素	小さじ1
		水	100cc
すりおろしショウガ*	大さじ1	塩・こしょう	適量
ごま油	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2
		水	大さじ2

\*ショウガには肉をやわらかくする働きがあります。

### 【作り方】

- ①白菜は芯と葉に分ける。芯は一口大の削ぎ切りにする。葉は食べやすい大きさに切る。葱は2cm長さに斜めに切る。
- ②豚肉は3cm長さに切り、すりおろしたショウガをまぶしておく。
- ③Aの調味料を合わせておく。片栗粉大さじ1/2は大さじ2の水で溶いておく。
- ④ごま油をひいたフライパンで豚肉を炒め、白菜の芯、次に葉の部分、葱の順に加え炒める。Aの調味料を加えて、最後に塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

参考：「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店・「野菜の本」講談社