



平成27年4月15日(木) 天気:  
ウエルガーデン西が丘園 管理栄養士 後藤詩織

今回のテーマ: **春キャベツについて知ろう**

旬: 3月頃~5月頃

春キャベツの出荷量

1位 愛知県

2位 千葉県

3位 神奈川県

年間のキャベツの出荷量

1位 愛知県

2位 群馬県

3位 千葉県

(平成25年産野菜生産出荷統計より)

豆知識

☆愛知は、作付面積が広く、豊富な水資源と温暖な気候に恵まれている為、出荷量は多いです。特に冬の出荷量が多く全国1位です。

☆夏秋になると、群馬県が1位となり、「孀恋高原キャベツ」が有名です。

☆キャベツは、1年中出荷されており、気候や土地に合った種類があるため、旬は特にありません。

春キャベツと言えば、3月頃~5月頃です。

キャベツは大きく分けて2種類

春キャベツ(春系)と冬キャベツ(寒玉系)

◆春キャベツ

葉のまきがゆるく内部まで黄緑色をした葉質が特徴

◆冬キャベツ

葉がしっかりと巻かれていてずっしりとした重量感が特徴

キャベツを選ぶポイント

○葉: 緑が濃くて、みずみずしくつやのあるもの

○芯: 切り口が小さい。みずみずしい。白い。

変色やひび割れしていないもの。



春キャベツのおすすすめの食べ方

春キャベツは、水分が多く、柔らかいため、**生で食べる**とビタミンCを壊さず美味しく食べられます。

加熱する際は、加熱時間はいつもより短めを意識すると良いです。