



イラスト：小林裕美子

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科
 【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州
 【和名】甘藍、玉菜
 【おいしい時期(旬)】
 春キャベツ3~5月頃、
 夏キャベツ7~8月頃、
 冬キャベツ1~3月頃
 【主な栄養成分】ビタミンC、
 K、U、カルシウム、カリウム、
 シアスタセ、イソチオシア
 ネット、食物繊維 など

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる巻きが緩やかで葉が柔らかく中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや浅漬け、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる。



サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボア地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か。



冬キャベツ(寒玉)

冬に収穫する品種で「冬玉(寒玉)」ともいわれ、1~3月ごろに収穫される。形はへんべい、色が薄く葉がぎゅっと詰まっていて重みがある。葉はやや堅めの糖度が高く日持ちが良く、加熱しても形崩れにくい。



夏キャベツ(高原キャベツ)

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏~秋に収穫される品種の高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる。



芽キャベツ

茎に付く脇芽が小さくなったもので、サイズは2~4cm程度の少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特有の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出荷時期は12~3月ごろ。



アチザール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いておとなりのケールと芽キャベツを交配して育成。大きさは5cm前後で、ほんのり甘く苦味はない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる。



キャベツ

世界中で愛される定番の万能野菜

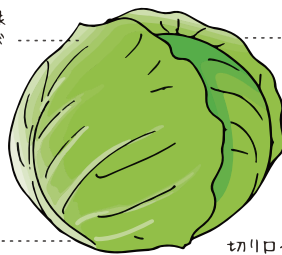
見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある

乾燥によるしおれやひび割れなどがないかもチェック

切り口は白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口が大き過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてぎゅっと重みがあるものが良い



キャベツのひみつ

原産地はギリシャやイタリアなど、欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている



紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていたキャベツの元祖は、ケールのような葉キャベツだった

結球したキャベツの登場は12~13世紀ごろ



キャベツのような見た目に納得

日本への伝来は江戸時代、癩瘡当時まだ結球していない



『大和本草』(1709年)に「紅莖花(おらんだな)」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」のシュークリームはフランスで「シュー・アラ・クリーム(chou a la creme)」といい、直訳すると「クリームが詰まったキャベツ」という意味になる

低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことが多いです。

低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとずれて湯たんぽが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

健康百科



使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に乗るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1~2時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。