



## = キャベツ =

アブラナ科アブラナ属

Cabbage (英)

冬のキャベツは甘みたっぷり  
煮込み料理でたくさん食べよう

### 【歴史】

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葉キャベツで、ゆるく結球するキャベツは 13 世紀にヨーロッパ各地に広まり、さらにアメリカにも伝わって品種改良が繰り返され、現在の丸く結球したキャベツの形になりました。

日本には江戸時代にオランダから渡来し、甘藍（かんらん）、玉菜（たまな）と呼ばれ、観賞用に使われていました。食用として栽培されるようになったのは明治以降のことで、日本の風土に合った品種が盛んに作られるようになりました。

こうした流れの中で、結球しないまま葉が発達したケール、葉が結球したキャベツ、腋芽（えきが）が結球した芽キャベツ、茎が発達したコールラビ、花が肥大したブロッコリーやカリフラワーなど、多種の品種が誕生しました。

### 【由来】

キャベツの名は英名の cabbage（キャベッジ）からきています。そのもととは頭でっかちをからかう古いフランス語の caboche（カボシュ）に由来しているそうです。戦後、仮名書きが流行する時代となり「キャベツ」が定着しました。

### 【種類】

一年中、店頭には並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。

#### ● 春キャベツ（春玉）

新キャベツとも呼ばれ、早春から初夏にかけて出回ります。葉の巻きがゆるやかで内部まで黄緑色をしており、葉質はやわらかく、みずみずしいのが特徴です。サラダや即席漬け、炒め物にすると美味しさが引き立ちます。

- 冬キャベツ（寒玉）

秋から冬に出回るポピュラーなキャベツです。何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重みがあるのが特徴です。甘みがあり、煮崩れしにくいので煮込み料理に適しています。

また、金沢市中央卸売市場には地元石川県から、雪の下から掘り出したキャベツも入荷しています。雪の下に閉じ込められたキャベツは体内に栄養分を凝縮させるので、うまみが詰まった甘みのあるキャベツになります。

- 高原キャベツ

シャキツとした歯ごたえがあり、サラダなど生食に向いていますが、熱を通して型崩れしないので、煮物や炒め物などにもおすすめです。おもな産地は長野県の野辺山や群馬の嬬恋などの冷涼地です。

- 紫キャベツ

葉の表面が紫色をしており、赤キャベツ、レッドキャベツともいいます。色味はアントシアニンによるもので、天然着色料の原料にも使用されています。普通のキャベツより小型で巻きはしっかりしています。美しい彩りを生かしたサラダや酢漬けがおすすめです。

- グリーンボール

やや小ぶりの丸玉で、春玉と寒玉の良さを併せ持っています。葉に厚みがある割にやわらかく、色も鮮やか。サラダにもスープ煮にも向いています。

- サボイキャベツ

葉の表面がちりめん状に縮れているのが特徴で、フランスのサボア地方で改良されたことからこの名前がつけました。また、ちりめんキャベツとも呼ばれています。日本ではあまり栽培されていませんが、甘みがあり歯切れもいいのでサラダに最適です。

- 芽キャベツ

葉の付け根の腋芽（えきが）が直径3～4cmに結球した小さなキャベツ。1株に50～60個ほどつきます。栄養価が高く、ビタミンCは普通のキャベツの3倍以上ある緑黄色野菜です。調理の際は、硬くて火が通りにくいので、底に包丁で十文字に切り目を入れ、塩少々を加えた熱湯で茹でて、アクを抜いてから使いましょう。形のかわいらしさと彩りを生かしてシチューやグラタン、バターソテーなどの料理に。

【選び方】

外葉が濃い緑色でつやとハリがあるものを選びましょう。春キャベツは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを。冬キャベツは、見た目より重さの感じられるものは巻きが硬くて新鮮です。半分に切ったものは、葉の隙間が詰まっているものが良いでしょう。

【保存方法】

芯の部分から腐り始めるので、芯のまわりに包丁を差し込んでくりぬき、水で湿らせたキッチンペーパーを詰めてからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存します。キッチンペーパーは2～3日おきに取り替えると、より長持ちします。半分に切ったものはラップで密封し、早めに食べるようにしましょう。

【調理のコツ】

生食用のせん切りキャベツも炒め物用の角切りキャベツも、切った野菜をサッと水にさらすと、切り口から水を吸ってパリッとした食感になり、美味しさがアップします。ごく短時間なら栄養分が流れ出る心配ありません。ただし、水にさらしすぎるとビタミン類が流れ出てしまうので注意しましょう。

【栄養価】

キャベツには、胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けるといわれるビタミンUが含まれており、胃炎や潰瘍の回復に効果的です。これはキャベツから発見された「キャベジン」とも呼ばれている水溶性ビタミンです。またビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。

また、キャベツは仲間が多く成分は種類によって様々です。カロテンはグリーンボールの方が、ビタミンCはレッドキャベツの方が本家のキャベツより多く含まれています。

健康飲料の青汁の材料はケールというアブラナ科の野菜です。このケールはキャベツの一種で、普通のキャベツに比べてカルシウム、カロテン、ビタミンB2、Cなどが多く、ミネラル類も豊富で体の抵抗力を高め、胃腸を丈夫にする働きがあります。

キャベツ（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
20.0kcal	93.9g	0.9g	4.6g	2.0g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	カロテン
17mg	92mg	40mg	20mg	58 μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」