



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

飯田 みゆき

〜白菜〜

一年中ある野菜ですが旬は冬です

＜大きく分けると3タイプ＞

☆結球タイプ・・・普段よく見かける白菜です。

☆半結球タイプ・・・山東菜や空芯菜などがあり、主に漬け物にされます。

☆不結球タイプ・・・広島菜などがこれにあたります。チンゲン菜に似た

パクチョイもこの不結球タイプの白菜の部類になります。

他にも

◎長崎白菜・・・半結球の白菜

◎べか菜・・・関東でべか菜と呼ばれている若採りの白菜

◎オレンジ白菜・・・一般的な白菜と同じですが、中の葉の色が濃く、オレンジ色、

橙黄色で、栄養価が高いです。

白菜は精進料理では「養生三宝」呼ばれ、大根・豆腐とともに貴重な食材と

されています。



<主な栄養分>

○カリウム・・・塩分を体外に排出する動きがあります。

煮ると水に溶け出すため、スープごと飲む方がよいと
言われています。

○イリチオシアネード・・・健康に役立つ様々な機能性を秘めていると言われて
います。

○食物繊維・・・整腸やダイエットにも効果的と言われています。

○ビタミンC・・・熱や光に弱い特性をもっているため、たっぷり摂りたい場合は、
サラダや塩もみ、汁までいただけるスープなどが良いでしょう。

その他、カルシウム・ビタミンKなど栄養が多く含まれています。

<白菜の保存方法>

◎芯に切り込みを入れると成長が止まります。

◎白菜を新聞紙で丸ごと包み、冷暗所で2週間ほど保存できます。

◎冷蔵庫なら1ヶ月くらい保存可能です。

保存は新聞紙に包んで立てて保存します。

◎カットしたものは、ラップをして冷蔵保存で2週間ほど可能です。

◎茹でたり塩もみにしてから、冷凍保存で3週間ほど可能です。

◎天日で乾燥させて冷蔵庫で保存しても、1ヶ月が保存可能です。



＜葉や芯の切り口の見分け方＞

頭の部分の弾力性がある

生き生きした緑

葉の巻きがしっかりしている

持ってみて

重量感がある

芯の切り口がきれい

白菜の芯が大きすぎず

500円玉大の大きさが◎



＜カットした白菜の見分け方＞

断面が白くて
みずみずしいもの

葉がしっかり
詰まっているもの

中心部が盛り上がって
いないもの

芯の高さが3分の1
以下の方が◎

黒い斑点は特に問題は
ありません。

白菜はサラダや鍋もの、浅漬けや炒め物、様々な料理に使えるので寒い季節には
かかせない食材です！！

旬の白菜を存分に丸ごと楽しんで食べて下さいね (^_-)-☆

