

旬の食材4月『春キャベツ』

特徴

キャベツはアブラナ科の野菜であり、通年出回っていますが、春先から初夏にかけて出回っているものを「春キャベツ」または「新キャベツ」と言います。春キャベツと通年出回っているキャベツの形や味が違うのは、品種の違いです。それぞれ、産地の気候などに合わせて作られています。春の暖かい日差しの下で育つ春キャベツの特徴は、水分が多めでみずみずしく、葉も柔らかく甘みがあるため、サラダなどのそのまま食べる料理に向いています。



効果

ビタミンU(キャベジン)

- ・胃の粘膜を保護する
- ・胃腸の調子を整える
- ・肝臓の解毒作用を助ける

ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

保存方法

キャベツは涼しい気候を好むので、冷蔵庫で保存するとよいでしょう。乾燥を防ぐため、ビニル袋などに入れて保存すると長持ちします。

また、芯の部分から傷みやすいので、芯をくり抜いて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて保存すると、さらに長持ちするといわれています。

選び方

- 芯の切り口が小さく、芯に割れ目がないもの
- 葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの
- 葉が鮮やかな緑色であるもの
- 全体にツヤとハリがあるもの