



知っ得情報 ~キャベツ~

<一般的なキャベツ…寒玉>

⇒ギュッと詰まっているほうがおいしい

- 楕円形
- 薄い黄緑色
- 葉と葉の間がギュッとつまっている
- 春キャベツに比べると水分が少なかたい



<春キャベツ・新キャベツ…春玉>

⇒ふわっとしているほうがおいしい

- 丸い(やや小さめ)
- 鮮やかな黄緑色
- 葉と葉の間がゆるく、ふわっとしている
- 水分が多くやわらかい



<どちらが甘い?>

春キャベツは甘いというイメージがありますが、どちらのキャベツもそんなに差はないと言われています。キャベツは寒い冬を越えることで甘味が増し、品種によっては糖度が10度以上ある寒玉キャベツもあります。

<春キャベツ?新キャベツ?>

キャベツは1年中出回っていますが、春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ人気があります。サラダなどの生食に向いています。

<万能に使える!>

生食、和え物、煮物、蒸し物、炒め物などいろいろ使えます。



<おともだち>

形は全くちがうけど、ブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜です。



<キャベツの保存方法>

- ◆ 涼しい所が好きな野菜なので、冬を除いては冷蔵庫で保存するのがおすすめ。
- ◆ 芯をくりぬき、キッチンペーパーに水を含ませたものを穴につめ、ポリ袋に入ると万全です。
- ◆ 丸ごと使わないときは、カットするのではなく、外の葉からはがして使うと長持ちします。

<噛みごたえ>

どの年代でもおいしく食べることができるキャベツ。茹で加減で噛むトレーニングもできます。ゆっくり噛むことで甘さも感じられ、満腹中枢を刺激して食べすぎ防止にもなります。