

はくさい



平成31年1月16日
北空知圏学校給食センター



新しい葉



結球の3ステップ

はくさいの葉は、ある程度の葉っぱが育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合って球になります。キャベツも同じように育ちます。外側を虫に食べられていたとしても内側がきれいなのは、常に新しい葉が内側から生まれてくるからです。(内側の葉が黄色いほうが甘味があります。)

はくさいは、中国から伝わった野菜で、英語では^{チャイニーズ}Chinese cabbage (中国のキャベツ)、または中国語では「大白菜」と書きます。冬が旬な野菜で生活習慣病を予防する働きがあり、外側の葉や芯に多く含まれるビタミンCは水に溶けるので汁ごと食べられる鍋物やクリーム煮などがおすすめです。