

2/7(火)

今月のみそ汁



がつ やさい 2月の野菜:はくさい



はくさいはアジアの代表的な野菜！

はくさいは英語で「Chinese cabbage」

直訳すると「中国キャベツ」となるので、中国生まれと思いますよね！？

しかし、生まれは約2000年前のヨーロッパです。麦畑の雑草だったのが、麦といっしょに地中海から中央アジアを旅して、中国にわたってきたそうです。また、「かぶ」と「チンゲンサイ」を掛けあわせて生まれたとも言われています。ヨーロッパではほとんど栽培されていないので、白菜はアジアの代表的な野菜と言えますね。

日本には日清・日露戦争の時に中国から持ち帰って食べられるようになったそうです。

食べてもいいの！？



白菜の芯の部分に黒い小さな斑点が

あるのを見たことはありませんか？

これは「ゴマ症」と言い、この正体は『ポリフェノール』です。白菜が育つときの温度が高すぎたり、低すぎたりというようにストレスがあった時に出てきます。ポリフェノールはお茶やぶどう・なすなどにも含まれています。食べても問題はありません。

《はくさいの上手な選び方》

【ポイント】



《丸ごと買う場合》

- ずっしりと重い
- 葉先までしっかりと巻いている
- 底の切り口が白いもの

《カットの場合》

- 葉がしっかりとつまっている
- 切り口が平らなもの

普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましよう♪