

# 今月のみそ汁

3/13(月)



## がっ やさい はる 3月の野菜：春キャベツ



### キャベツの産地リレー

キャベツが育つ温度は15～20℃で、暑さを嫌う野菜です。しかし、1年中キャベツを食べることができます。これは、1年中、食卓に届くように、南から北へ、平地から高原へと、日本の気候を生かして、産地リレーが行われているからです。そして、出荷される時期によって、「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」に分けられます。春キャベツは、水分が多く、葉がやわらかいので、サラダがおすすめです。夏秋キャベツは、葉はうすくてややかたく、冬キャベツは肉厚でしっかりとしています。夏秋キャベツや冬キャベツは、加熱すると甘みが増すので、煮込み料理や炒めものがおすすめです。

### キャベツの栄養

キャベツの芯の部分にはビタミンC、外側には、ビタミンAが多くふくまれます。胃の調子をととのえ、ひんげつをふせぐ働きがあります。キャベツは、リジンという栄養素を多く含んでいます。集中力を高め、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。

### 《春キャベツの上手な選び方》

#### 【ポイント】

- 芯の切り口が小さい
- 巻きがゆるい
- 葉が鮮やかなグリーン
- ハリとツヤがある



ふだん する きせつ やさい  
普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましょう♪

きょう じょせいぶ かた つく つか  
今日は、「JA女性部」の方が作られたみそを使っています！