

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え: はくさい



## はくさい

ヒント 1	冬の鍋物には欠かせません。
ヒント 2	キムチなどの漬物にもよく使われます。
ヒント 3	香りも味も色も控えめですが、栄養価の高い野菜です。
主な生産地	豊橋市、豊川市、豊田市、一宮市、稲沢市
旬	11月～翌年3月
全国収穫量順位 (収穫量)	7位(22,800t) 平成27年産データ
特徴	はくさいは、3～4月頃に結球した葉の中心から花茎(トウ)が伸び、アブラナのように小さい花がたくさん集まって咲く。花は4枚の花びらと、がく片から作られている。原産地は中国で、今のような形のものが日本に定着したのは明治から大正にかけてで、比較的新しい野菜といえる。日本の食文化には欠かせない野菜である。
代表的な料理・食べ方	漬物、鍋、煮物、特に豚肉との相性は抜群。
栄養・効能	大部分が水分であるが栄養バランスに優れ、特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果がある。そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCは、みかんと同程度の量を含んでいる。