

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え:キャベツ



写真提供:愛知県農林水産部園芸農産課

# キャベツ

ヒント 1	お好み焼きや焼きそばの材料になります。
ヒント 2	お菓子のシュークリームはこの野菜が由来です。
ヒント 3	トンカツやフライ物には千切りにして添えます。
主な生産地	田原市、豊橋市
旬	11月～翌年5月
全国生産量順位 (全国シェア)	1位(18.2%) 平成25年産データ
特徴	<p>キャベツはアブラナの仲間で、アブラナ科の植物の花は、花びらが4枚で、十字形をしている。</p> <p>愛知県のキャベツ生産の歴史は、全国で最も古く、明治中期に名古屋市近郊で始まり、現在では全国1位の大生産地となっている。出荷時期によって春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツに大きく分類できる。</p> <p>春キャベツは水分が多くやわらかいのでサラダや付け合せに、冬キャベツは肉厚でしっかりしていて加熱すると甘みが増すので煮込み料理や炒め物に向く。</p>
代表的な料理・食べ方	お好み焼き、焼きそば、野菜炒め、ロールキャベツ、サラダ、浅漬けなど
栄養・効能	<p>キャベツはビタミンCや食物繊維を豊富に含む。緑色の濃い外側の葉が一番多くのビタミンCを含んでいる。また、ビタミンUという珍しい成分を含んでいるのも特徴の一つであり、ビタミンUは、キャベジンといわれる成分で、胃腸薬の名前に使われるほど、潰瘍の治癒に非常に効果が高いと言われている。</p> <p>その他ビタミンK、カロテン、カルシウムなどが含まれている。野菜のカルシウムは普通吸収されにくいですが、キャベツの場合例外である。</p>