

1月



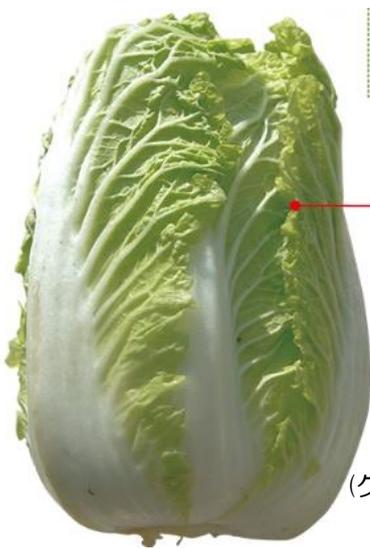
だいごまちさんしょくざい しょうかい 大子町産食材の紹介 だいごをたべよう



はくさい chinese cabbage

チャイニーズ キャベッジ

1月は、学校給食に大子町でとれた「白菜」を使用します。生産者は川山地区の齋藤さんです。白菜と名付けられた理由は、軸の部分が白く育つため。(白菜以外の葉物野菜はすべての部位が緑色であることが多いですね!) 白菜は日本で栽培されている作物の中でも最大級です。種はとても小さいのに、種をまいて約2ヵ月半で1玉3kgまで育つ、ものすごい生命力を秘めています。白菜は「春白菜」、「夏白菜」、「冬白菜」と一年中栽培されていますが、厳しい寒さの11~2月頃が最も甘味が増して美味しくなる時期であり、出荷も最盛期を迎えます。



外葉(がいよう)

カロテンやビタミンCが多い。

中心部(ちゅうしんぶ)

やわらかく、歯ごたえもほどほどにあっておいしい部分。

生長点(せいちょうてん)

もり上がっている部分。うま味(グルタミン酸)も一番多い部分。

茎(くき)

葉の下のごく短い部分。すぐ下に根がある。

はたけ ようす 畑の様子



かくだい
拡大すると…!



白菜の故郷は、英語で「chinese cabbage」という名前のおり中国です。キャベツの祖先はケール、白菜のルーツはかぶや青梗菜なので、同じアブラナ科でも生まれや育ちが違います。似ているのは栄養成分。カリウム・ビタミンC・食物繊維などが多く、とくにビタミンCは豊富です。中国では昔から芯を煎じて風邪薬にしていたそうです。

はくさい えいよう さいばいじょうきょう 白菜の栄養と栽培状況

白菜は95%が水分でできていますが、残り5%はビタミンC・カリウム・食物繊維などの栄養素が含まれています。

なんと、茨城県は白菜の生産量が全国第1位を誇る一大産地! 八千代町、結城市、古河市などの県西地区を中心に多く栽培されていますが、大子町でも白菜を作っている農家さんはたくさんいます! 道の駅やだいご味らんどなどで採って食べてみてくださいね。

けんせいちく
県西地区

白菜の葉2枚で、みかん1個以上に相当するビタミンCが含まれているんだよ。かぜ予防にもよい野菜だよ!

