



春キャベツ

2022年3月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



春キャベツは、柔らかくてみずみずしい春が旬のキャベツです。甘くて食べやすい上に、ビタミンCやビタミンUなどの栄養素が多く含まれています。一般的に一年中スーパーで見かけるキャベツは「冬キャベツ」別名「寒玉」と言い、11月～3月頃に出回ります。春キャベツは、3月～5月頃に出回ります。ぜひ旬の時期に春キャベツを食べてみてください！

\春キャベツ・冬キャベツの違いは？/

春キャベツ：丸くてやや小ぶり、葉と葉に間隔があり巻き方が緩くふっくらしています。葉は薄く柔らかく、水分が多いです。中まで鮮やかな黄緑色をしています。柔らかくみずみずしい春キャベツは炒めたりすると水分が出てしまうので、生で食べるのがおすすめです。

冬キャベツ：楕円型で、葉と葉に隙間がなくずっしりと重い。葉は硬く厚くなっており、淡い緑色をしています。

冬キャベツは葉に硬さがありしっかりしている為、ロールキャベツなどの煮込み料理や炒め物におすすめです。

ビタミンC・ビタミンU



キャベツはビタミンCが豊富で、特に外側の緑色が濃い葉や芯の周りに多く含まれます。抗酸化作用がありストレス解消や免疫力の向上などに繋がります。風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるといわれています。

ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で別名キャベジンと呼ばれています。胃腸薬の名前として知られていますが、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。

春キャベツの調理法



この時期にしか食べることができない春キャベツは冬キャベツに比べビタミンCやカロテンの含有量が多くなっています。ビタミンC・ビタミンUは水溶性の為、切ってから水にさらすと栄養素が逃げてしまいます。キャベツは洗ってから切るようにしましょう。芯の部分は葉よりもビタミンCが多いと言われています。春キャベツは甘いので、芯をスティック野菜として食べてもおいしく食べられます。

春キャベツの選び方



春キャベツを選ぶポイントとしては、葉の緑が濃く、ずっしりと重さがあり艶のあるものが新鮮でおいしいとされています。

また、芯の切り口が黒ずんでいたり、芯に割れ目が入っていないものを選びましょう。芯の切り口が大きすぎると成長のしすぎで葉が固いものが多いので注意しましょう。