

キャベツ

アブラナ科

参考文献

農文協(編集)(2004), 農文協野菜園芸大百科第2版第16巻キャベツ・ハナヤサイ・ブロッコリー
奥村傳(編集)(2007), 旬がまるごと「キャベツ」, ポプラ社
講談社(編集)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本

○多摩青果の入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
岩手												
茨城												
群馬												
千葉												
神奈川												
長野												
愛知												

○産地情報

生育に適した気温は20～15度

季節ごと栽培に適した土地に産地はリレーしていく

春：春キャベツ

神奈川の三浦半島や、千葉の銚子など暖かい地域が中心。
春系品種の栽培が多い。

夏～秋：夏秋キャベツ（夏キャベツ・高原キャベツ）

夏季でも冷涼な産地から出荷される。
群馬の嬬恋村や、岩手・長野の高原が主力産地。

冬：冬キャベツ

愛知の渥美半島など暖かい地域でじっくり育つ。
糖度は高め。寒玉系と春系どちらも出回る。

寒玉キャベツ

平たい形で葉は肉厚で巻きがかたくずっしりしている。冬場は甘さが増す。葉がしっかりしているので、煮物や炒め物、お好み焼きカットサラダなどの加工原料に欠かせない。



春系キャベツ（サワー系）

巻きがゆるく、葉質はフワフワとやわらかで水分を多く含み、生食向き。量販店で人気。中でも「金系201」という品種は特にやわらかい。



※寒玉と春系の中間タイプの品種も増えている

グリーンボール

丸い形状で小ぶり。内側の葉まで緑色を帯びる。肉厚だがやわらかく、サラダや漬物の原料に人気。



紫キャベツ(レッドキャベツ)

葉は鮮やかな赤紫色だが葉肉は白色。加熱すると色が溶け出すためサラダやピクルスがおすすめ。



芽キャベツ

葉の付け根のわき芽が直径3cm程度に結球し太い茎にびっしりつく。煮物や炒め物におすすめ。



キャベツ

アブラナ科

○キャベツの選び方と保存方法

選び方	寒玉はずっしり重く巻きがよいもの。 春系は巻きがゆるくふんわりとしたもの。 カットしたものは芯が伸びすぎているもの。	
保存	生	芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて野菜室で保存。 カットしたものはラップに包み野菜室で保存。
	冷凍	使いやすい大きさに切り 水気を切ってフリーザーバックに入れて保存

○寒玉と春系の違い

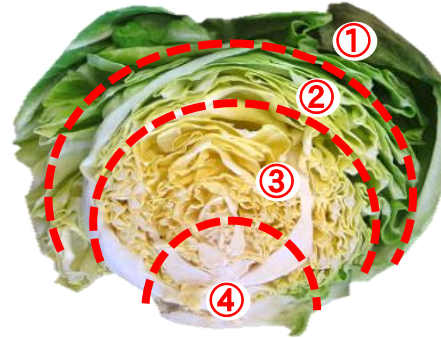
「寒玉キャベツ」と「春系キャベツ」では、同じ大きさでも葉の枚数が異なる。「寒玉」は葉の枚数が多く「春系」は葉の枚数が少ない。寒玉と春系の中間品種が増えているため、正確な分類は難しい場合もある。



計測結果：寒玉 平均56枚 / 春系 平均26枚

※春先の商品で比較。上記写真はひとつの事例であり葉の枚数は品種や生育環境により異なる。

○部位ごとの使い方



①外葉2～3枚 「炒め物」
繊維が強いので、繊維を断ち切り油で炒めると食べやすい

②ひと巻内側 「ロールキャベツ」
外葉はアクが強いこともあるため2～3枚内側の大きくて包みやすい葉が適する

④芯 「味噌汁」
旬の時期の芯には甘みがある
スライスして汁物がおすすめ

③内側 「サラダ」
最もやわらかくみずみずしい部分
生で食べるのに適する

○葉を破かずに剥がす方法

葉は巻き込んでいるため剥がしにくい。
芯をくり抜き、芯があった部分から葉の隙間に水を流し込むと自然と剥がれていく。



○千切りキャベツの切り方

葉を必要数をはがし芯を取り除く。葉を巻いて繊維を断ち切るように千切りすると太さが均等のふわふわな千切りに仕上がる。半切りキャベツをそのまま千切りにすると太さがまばらになりやすい。

