

ハクサイ 白菜

アブラナ科

参考文献

奥村傳(編集)(2010),「旬」がまるごと 3月号 特集はくさい,株式会社ポプラ社
NHK科学・環境番組部(編集)(2010),ガッテン流! 野菜のすごい鉄則,株式会社アスコム
内田悟(2012),内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技術のすべて保存版 秋冬,株式会社KADOKAWA 他

○多摩青果の主な入荷情報

	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												
茨城												
群馬												
長野												
兵庫												

○産地情報

- 4～6月：春白菜
茨城中心の入荷。
葉がやわらかく、甘味が強いのが特徴。
- 7～8月：夏白菜
夏でも涼しい高冷地での生産が可能な、長野中心の入荷。夏は漬物やサラダにもおすすめ。
- 9～3月：秋冬白菜
10月頃までは長野、11月頃からは茨城・群馬中心の入荷となる。時間をかけて生育するため葉が厚くなりやすく食べ応えがある。

○多摩青果に入荷する主な品種

黄芯白菜

1980年代半ばから登場した人気品種。従来の外も内も白色のものに代わり見栄えの良い黄芯が主流に。



さんとうさい

山東菜

1株6～7kgと白菜よりも大きい。半結球タイプで葉が薄く、上から見ると花のよう。漬物が人気。



オレンジ白菜

内部が濃い黄色の品種。葉がやわらかくほんのりとした甘味があるため、生のままサラダにもおすすめ。

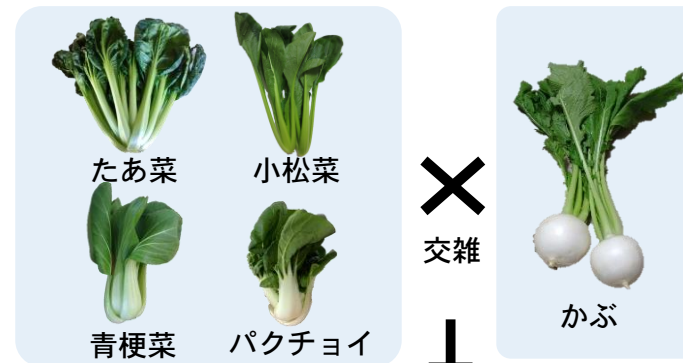


ミニ白菜

1kg前後の片手で持てるサイズ。持ち運びやすく使い切ることができるため家庭で人気。



○白菜の生い立ち



実はみんな白菜の仲間!



ハクサイ 白菜

アブラナ科

○白菜の選び方と保存方法

選び方	外葉の色が濃く、見た目より重量があるもの。葉の頭頂部を押して弾力があるもの。カットしてあるものは葉の間に隙間が無く中心が盛り上がっていないもの。	
保存	常温	1玉まるごとの場合 新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存
	冷蔵	夏場やカット後は冷蔵庫の野菜室で保存。根本部分に縦に切り込みを入れると内部の成長が遅くなり日持ちしやすい。カット後はラップで包むと良い。
	冷凍	生のまま洗い、水気を切り食べやすい大きさにカットするか、かために茹でてからフリーザーバック等に入れる
食べ頃	購入後すぐ。もしくは中心部をくり抜き約1週間うまみを貯蔵させてから。	

○食べ方のポイントは中心から！

外葉が作った栄養は、でんぷんやたんぱく質として内側に蓄えられ、グルタミン酸や糖に姿を変えて中心の小さな葉に送られる。先に中心部を食べることで、栄養を送る場所が無くなり、周囲の葉にそのままうまみが貯蔵されていく。



○部位による使い分け

①外葉

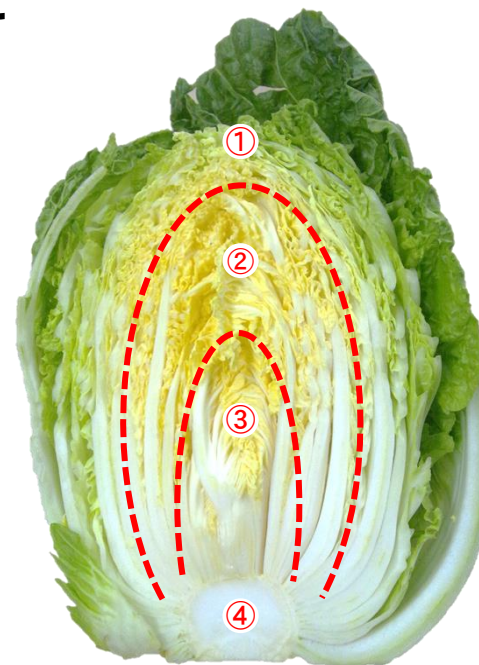
ほのかな苦味があり繊維が太い。油と相性が良いため炒め物や餃子に。

②中間

適度な厚みと弾力。食感が良く、火入れすると甘味が増す。鍋や煮物、汁物に向く。

③中心

繊維がやわらかく瑞々しい。手でちぎって生のままサラダに。クタクタになるまで火入れしてグラタンにも。



④芯

最も味が濃縮している部分のため、捨てずに煮物の味だしや鍋に。

○部位にあわせて切り方も一工夫

部位によって繊維の太さややわらかさが異なる。外葉や厚みのある白い部分は、繊維を断つようにそぎ切りにして断面を増やすと調理がしやすい。やわらかい葉は包丁を前にすべらせるようにして切ると繊維を傷めない。