

野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子
他 スタッフ

2. キャベツ (初級科No.2 キャベツとベーコンのスパゲッティ)

プロフィール

普通の食卓に上ることの多い「キャベツ」ですが、和名は「甘藍(かんらん)」またの名を「玉菜(たまな)」といいます。実は私、つい最近まで「タマナー」はてっきりウチナー口だと思い込んでいました。英語の「キャベジ」は頭でっかちの愚か者をからかうフランス語の「カボシュ」からきています。また同じく英語の「クラウト(ザワークラウトからの引用*後で説明)」はドイツ人をちょっと小馬鹿にしたときの呼び名となっています。世界中で愛されるキャベツが、他の国の方々を馬鹿にした呼び名に使われるのはちょっと、キャベツに失礼だと思いませんか？

しかしいい名前もあります。洋菓子の定番、「シュークリーム」の「シュー」はキャベツのことでその見た目のかわいらしさからつけられました。また数年前にはアメリカで「赤ちゃんはキャベツから生まれる」の言い伝えを元に「キャベツ(畑)人形」が大ヒットし、子供たちは皆この人形を肌身離さず抱っこしたといわれています。すこしホッとするエピソードですね。

日本へは江戸時代の末期に伝わり、第二次大戦後の食の西洋化に伴って各地へ広がりました。栽培や品種改良が比較的簡単のため、日本各地で年中栽培されています。ちなみに統計では日本人一人当たり、年間10kgを消費しているそうです。

種類

日本では収穫・出荷時期によって冬・夏秋・春キャベツなどと分けられます。

*冬キャベツ ~ 11月から3月頃のもの。葉は固く巻きもしっかりしています。収穫された後低温で貯蔵され順次出荷されるので、年中出回ります。スーパーで見かけるのはほとんどがこれ。

*夏秋キャベツ ~ 7~10月頃のもの。孀恋村産が有名です。高原キャベツとも呼ばれます。

*春キャベツ ~ 4~6月頃のもの。葉が柔らかく、巻きは緩い。生産量は少ないのですが、爽やかな食感と、色で人気急上昇中です。

*グリーンボール ~ 小ぶりの丸型。肉厚の割には柔らかいので生食向きです。

他にも色鮮やかな紫キャベツ、煮込みや付け合わせに最適な芽キャベツ、サボイ(ちりめん)キャベツなどが大型のスーパーで見かけられます。運よく手に入ったらぜひ味わって見て下さい。

栄養・効能

ビタミンC(芯の部分に多い)やカルシウム、アミノ酸を豊富に含んでいます。特徴的なのはキャベツ特有のビタミンUで、これは胃や十二指腸の潰瘍にいいそうです。整腸薬でお馴染みの「キャベジン」もこれからきています。食物繊維も豊富で、最近では抗がん作用も報告されるなど、かなり頼りになる存在の野菜です。

クッキング

ドイツでは酢漬けの「ザワークラウト」がソーセージの付け合わせとして有名。とんかつなどの揚げ物との組み合わせは日本特有だそうです。炒め物、煮物、漬物、サラダをはじめ、和洋中何にでも合います。加熱することで甘みも増します。

引用文献 食品成分表 Vege-FruDiary 花図鑑野菜 野菜の便利帳