



## ～旬の味

### 春キャベツを食べよう！～

1 年中お店で見かけ、簡単に手に入れることが出来るキャベツですが、実は収穫する時期によって春キャベツ、冬キャベツの2種類に分けられ、それぞれ歯ごたえや味に特徴があります。

春キャベツは秋に種をまき春に収穫する品種で、新キャベツとも呼ばれ、3月から5月に旬を迎えます。葉の巻きが緩やかで丸い形をしているのが特徴です。柔らかく甘みがありみずみずしいため、サラダなどの生食にむいています。一方冬キャベツは、夏に種をまき冬に収穫にする品種で、最もよく出回っています。形が扁平で巻きの詰まっているのが特徴です。煮崩れしにくいいためロールキャベツなどの煮込み料理にむいています。

春キャベツ、冬キャベツともにビタミンC、ビタミンU、カロテン、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。ビタミンCは風邪予防や疲労回復、美肌づくりに効果があり、ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれ、胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働きがあります。冬キャベツに比べて春キャベツはビタミンCやカロテン含有量が多くなっています。この時期にしか食べることが出来ない柔らかくて甘い春キャベツを味わってみましょう。

