



ちょっと勉強室

No.216

平成27年11月

今回のテーマは **ハクサイ**



(1) 基礎知識

寒くなると美味しい、鍋物に欠かせない野菜類の一つに、ハクサイがあります。ハクサイは、アブラナ科アブラナ属の二年生植物です。学名は *Brassica rapa* L. var. *L. pekinensis* Rupr.、和名は白菜、白才等で、中国語のパイツァイ（白菜）をそのまま日本読みをしています。英名は Chinese cabbage や napa cabbage、仏名は chou chinois で、英名の napa は、日本語の菜っ葉が語源です。原産地は中国北部の華北から満州。原種であるブラシカ・ラパは、紀元前の中国に伝わると栽培されるようになり、7世紀の揚州で、華北のカブ（アジア系）と華南のバクチョイが交雑して生じた牛肚菘（ニウトウソン）が、最初のハクサイであると考えられています。当初は結球性が弱く、シロナに近いものだったようです。16～18世紀にかけて、結球性を持つものが現れ、品種改良が進んだ結果、今日みられるハクサイが生まれました。

日本に渡来したのは、明治8年(1875)清の国から東京博物館に三株出品されたのが始まりです。一般に普及したのは日清・日露戦争後のことで、中国白菜の味を知った人々が種子を持ち帰って栽培したためといわれています。中国では白菜の品種が非常に多いですが、日本に定着したのは、山東型といわれる種です。高温に弱く冷涼な気候を好み、結球するためには80～100枚の葉が必要といわれています。結球期になると、オーキシンの植物ホルモンの生成が盛んになり、葉の裏側に移行したオーキシンが細胞を大きくするため、葉が立ち上がって結球します。

現在は、産地の違いにより通年出回りますが、旬は11月～2月頃です。2012年のデータによると、国内で出荷量が最も多いのは、茨城県で全体の約30% 21万9,400t、次いで長野県(約27%)、北海道(約3%)です。青森県は17位です。

(2) 種類

ハクサイは、英名や仏名に由来されているように、国際的な統計ではキャベツの中に入っています。形状から結球、半結球、不結球の3タイプがあり、最も多く出回っているのは、結球タイプです。主な栽培品種で150種以上あります。

<p>円筒形 (包被型)</p>  <p>2～4 kg程の一般的な大型ハクサイ。頭部の葉がしっかりと重なり、外葉は緑色、内部は黄緑～黄色味を帯びているのは最近の主流。水分が豊富で甘みがあり、加熱するとまろやかな食感になる。</p>	<p>山東菜 (さんとうな)</p>  <p>ハクサイの一種で、「さんとうさい」とも呼ばれる。葉先が開いた半結球の形をしており、3～6 kgと大きくなるのが特徴。葉は肉厚で軟らかく、漬物にされることが多い。小さいうちに収穫されるものは、べか菜とも呼ばれ、お浸し等に向く。</p>
<p>砲弾形 (包含型)</p>  <p>結球タイプで円筒形に似ているが、頭部の葉が重ならず、尖った形をしている。漬物に適すが、あまり店頭ではみかけない。</p>	<p>半結球形</p>  <p>下半分はぎっしりとしているが、上半分は重ならず開いている。葉が柔らかく食味が良く、漬物に向くが、関東に多く、あまり流通していない。</p>

(3) 栄養価

ハクサイは、淡色野菜に分類されます。日本食品成分表では、水分が多く、低カロリー、低脂肪で、栄養価で特に目立つものは無いですが、ビタミンCやB群と、カリウム、カルシウム、鉄等のミネラルを含みます。クセが無いので、鍋料理にすると量を多く食べられます。また、含有量は少ないですが、がん予防に効果があるとして注目されている「グルコシノレート」も含まれます。