



# ちよつと勉強室 No.71

今回のテーマは **キャベツ**



## (1) 基礎知識

アブラナ科の越年草で、タマナとも呼ばれます。漢字では甘藍と書き、フランス語では chou (シュウ)。原産地は地中海沿岸といわれており、同種のもがギリシャ時代は薬用に、ローマ時代は保健食として使われていました。日本には、江戸時代にオランダから渡来しましたが、もっぱら観賞用でした。明治の初めに入り、関東以北で大々的に栽培されるようになりました。今では、和洋中どの料理にも合い、人気・消費量がともに高い野菜となっています。

キャベツにはイオウ化合物が含まれていて、これが分解すると特有の嫌な臭いを発します。茹でるときに酢を加えると酵素の働きが止まり、臭みが出なくなります。

## (2) 春と冬

産地を替えて栽培することで、一年中路地ものが出回っているキャベツですが、季節によって呼び名や味・食感が異なります。

**春玉:** 新キャベツともいわれる、春に出回るキャベツです。独特の丸みがあり、巻きがゆるやかで柔らかいのが特徴です。比較的、中の方まで緑色をしており、みずみずしく甘みもあるので、サラダや漬物等の生食や炒め物等に向きます。

**寒玉:** 秋から冬に出回る最もポピュラーなキャベツで、冬キャベツともいいます。扁平で巻きが硬く、葉もやや硬めで、寒さにあうと甘みも加わります。煮込んでも煮崩れしにくいので、煮込み料理に適します。

## (3) いろいろなキャベツ

**グリーンボール:** 小ぶりの球形で巻きが硬く、葉の中まで濃い緑色をしています。春と冬のキャベツの良さを併せ持っており、厚みがある葉のわりに柔らかく色も鮮やかです。



**紫キャベツ:** 葉の表面が赤紫色をしており、赤キャベツともいいます。普通のキャベツよりも小型で、巻きはしっかりしています。色はアントシアン系の色素によるもので、酢に漬けると引き立ちます。



**ちりめんキャベツ:** 葉の表面がちりめん状に縮れており、フランスのサヴォア地方で改良されたことからサボイキャベツともいいます。日本での栽培は少ないです。



**芽キャベツ:** ベルギー原産で、ヨーロッパに広がったのが19世紀と、比較的新しい品種です。葉の付け根の腋芽が結球したもので、一株に50~60個程びっしり付きます。葉酸、カリウムが多く、ビタミンCは普通のキャベツの4倍にもなります。



**ケール:** 最も原始的なタイプの一変種で、2,000年以上前からローマ、ギリシャ地方にあったといわれています。ほとんど一般市場に出回ることはありませんが、最近、健康志向ブームにより青汁の原料として、知られるようになりました。

## (4) キャベツの栄養価

キャベツは、アメリカ国立ガン研究所が提案したガン予防の可能性のある食品40種類に入っており、効果の強さを表す食品ピラミッドでは頂点にあり、にんにくに次ぐ第2位に位置します。

有効成分で代表的なものには、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれる、ビタミン様物質(ビタミンU)があります。まだ判らないことが多い物質ですが、胃酸の分泌を抑えたり、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にして、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を治り易くするといわれ、実際に市販の胃腸薬に使用されています。他に、肝機能アップや活性酸素除去の働き等もあります。

イソチオシアネートはアブラナ科植物に多く存在し、発ガン物質が体内で活性化されるのを防ぐ作用と、活性酸素等の影響でキズついた細胞がガン化されるのを防ぐ作用の、2つの作用があることが判り最近注目されています。

キャベツの白い部分にはグルタミン、システイン等の遊離アミノ酸が多く、これらが旨味のもととなります。また、イオウ化合物は加熱によって強い甘みを生じます。