

キャベツ



和名: キャベツ、甘藍 (かんらん) 学名: Brassica oleracea L. 英名: cabbage

分類

アブラナ科アブラナ属

原産地

ヨーロッパ西部や南部の沿岸地帯





春キャベツ (4月~6月頃)

形は丸く、球の内部まで緑黄色を帯び、葉の巻きがややゆるいのが特徴です。「新キャベツ」とも呼ばれ、みずみずしくやわらかいため、サラダや即席漬けなど生食用として最高です。



夏秋キャベツ(7月~10月頃)

冬に収穫される寒玉キャベツを品種改良したキャベツで、7月から10月頃に出荷されます。高温が苦手なキャベツは、この時期は冷涼な地域で栽培されます。



冬キャベツ (11月~3月頃)

夏に種をまき、冬に出荷されるキャベツです。 主に寒玉キャベツです。

1

植物として

キャベツはアブラナ科の一・二年草で、原産地はヨーロッパ西部や南部の沿岸です。ケールのような結球しない原種を共通の祖先に持つブロッコリー、カリフラワーとは同じ種に属します。栽培化は古く、紀元前7~8世紀のギリシャ、ローマ時代には既に薬草として食べられていたといわれています。日本統合社と呼ばれました。当初は葉ぼたんのように観賞用で、野菜として本格的に栽培されるようになったのは明治時代以降です。



作物として

キャベツは乾いた冷涼な気候を好み、気温が30度を超えると生育が落ちてきます。そのため、夏は中山間地域などの冷涼な地域で、反対に冬は温暖な地域で栽培することで、年間を通してキャベツが市場に出回るようにしています。このような「産地リレー」では、地域や時期に適した特性を持つ品種が作られるため、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと時期によってタイプの異なるキャベツが出回っています。



食材・商品として

キャベツは私たちにとって大変身近な野菜で、生産量はだいこんに次いで多く、年間を通して店頭に並びます。栄養価も高く、食物繊維やビタミンCに加え、胃腸の働きを助けるビタミンUも豊富です。ドイツではザワークラウトというキャベツの漬物、アメリカではコールスローというキャベツのみじん切りが入ったサラダが有名ですが、スープや煮物にもよく使われます。日本ではとんかつの付け合わせやお好み焼きなどで欠かせない食材です。



寒玉

形は偏平、内部が真白で、葉がかた く巻きがしっかりしているのが特徴 です。加熱しても煮くずれしにくく、 甘味が増し風味が出るため、お好み 焼きや煮込み料理などに適していま





グリーンボール

小ぶりのボール型で、春から初夏にかけて出回りま す。葉の中まで緑色を帯び、葉が肉厚の割に「やわら かい」のが特徴です。味わいが「やわらか」で歯切れ が良いため、生食に適しているほか、肉厚で煮込んで も煮くずれしないため、煮物やスープなどにしてもお いしいです。



ポインテッド (たけのこ型)

頭がとがったやや小さめのキャベツです。 葉はやわらかく、サラダで食べてもおいし いです。ポインテッドキャベツとも呼ばれま す。



サボイキャベツ

フランスのサボイ地方が原産のキャベツで、 ヨーロッパや北米では食卓になじみ深いキャベ ツです。葉っぱが縮れていることから 「ちりめん キャベツ」とも呼ばれます。



芽キャベツ

ベルギーのブリュッセルが原産地の キャベツの栽培変種。直径2~3cmに 結球した葉のつけ根のわき芽が、太く 伸びた茎にびっしりとつき、1株で50 ~60個も取れます。葉がかたく巻いて いて、ややほろ苦さがあり、栄養価も高 く、ビタミンCの含有量はキャベツの4 倍近くもあります。1年中出回りますが、 旬は冬で甘味が増します。



紫キャベツ

普通のキャベツより葉が肉厚で、巻きもかたい品 種です。葉の表面は赤紫色ですが、葉肉や軸の内 部は白いため、切り口の色のコントラストが鮮やか です。この葉の色は、アントシアニンという色素に よるもので、キャンディーやゼリーなどの着色料と して使用されます。



ケール

ケールは、キャベツやブロッコリーの原種と されている植物で、キャベツの原型とされて いますが結球しません。独特の香りと苦味が 強いのが特徴でしたが、近年の品種改良によ り生でも苦味が少なくサラダなど生食もでき るものが出ています。栄養価の高いケールは、 「青汁」の原料にも使われます。

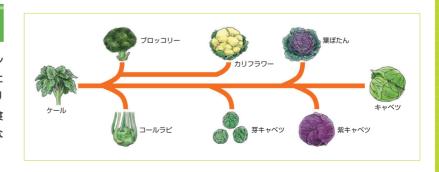


プチヴェール

1990年に誕生したアブラ ナ科の新しい野菜です。ケー ルと芽キャベツを交配させた 「世界初の結球しない芽キャベ ツ」です。名前の「プチヴェー ル」は、フランス語で小さい という意味の「プチ (Petit)」 と緑という意味の「ヴェール (Vert)] から名付けられまし

キャベツの系譜

ケルト人によって栽培化された野生種のケール がキャベツのルーツです。葉が発達し、結球した のがキャベツ、花を食べるのがブロッコリーとカリ フラワー、茎を食べるのがコールラビ、わき芽を食 べるのが芽キャベツと分かれてきました。みんな 同じ仲間です。





畑からお店まで /





キャベツの苗を育てています。苗を育てることを「育 苗」といいます。



苗をほ場(畑)に定植します。



定植後2週間ほどです。



定植後1カ月半ほどです。



定植後2カ月半ほどのほ場の様子です。



葉の中では結球が始まっています。



定植から約4カ月半の収穫期を迎えたほ場です。



収穫では、包丁で根元から結球部を切り取り、さらに外 葉を切り落としていきます。外葉1~2枚をつけて出荷 することで流通時における結球部の傷みを防ぎます。



市場や取引先にトラックで運びます。冷蔵トラックを 使って低温を維持し、鮮度を保ったまま運びます。

栄養と機能性成分



キャベツ編

収穫から出荷までの動画が観られます!

「キャベツ」が届くまで



・キャベツは、脂っこい食べ物の胃腸への負担を POINT! 軽減してくれる相性ピッタリの野菜です。

キャベツの特徴的な栄養成分は、ビタミンUです。これは、キャベツで 発見されたビタミン様物質で、別名「キャベジン」とも呼ばれています。ビ タミンUは、胃炎や潰瘍を予防する働きがあるとされており、市販の胃 腸薬にも使われています。また、骨の健康維持や血栓形成の予防に働く ビタミンK (78mg/100g)、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC (41mg/100g)、腸内環境を改善する食物繊維(1.8g/100g)が豊富に含 まれています。 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)

キャベツの主な栄養成分



100gあたり

1/10

資料:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

とんかつなどの揚げ物にはキャベツの千切りが添えられますが、これは明治時代以降 に一般的になりました。生野菜を食べる習慣がなかった日本において受け入れられた キャベツの千切りは、脂っこい食べ物の胃腸への負担を軽減してくれます。キャベツの 千切りは水にさらすとパリっとしますが、長く水に浸けておくと水溶性のビタミンCが溶 け出してしまうのでさっとさらすだけにしましょう。



データ BOX

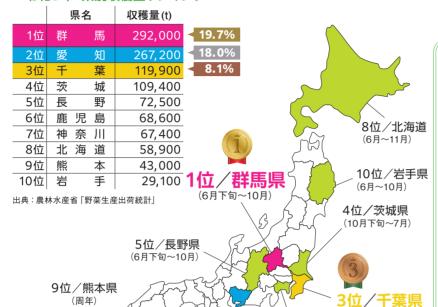
DATA 1

キャベツの主要産地と収穫量ランキング

POINT!

上位3県(群馬県・愛知県・千葉県)でおよそ半分の出荷量となります。

● 令和3年 県別収穫量ランキング



= キャベツの産地リレー =

ー年中、店頭に並ぶキャベツは、 各時期で産地が移動することに よって周年での出荷を実現してい ます。これを産地リレーといいま す。

関東への出荷は、12月から3月までは冬に温暖な気候の愛知県、4月は神奈川県、5月から6月は千葉県、そして夏場の群馬県とバトンを渡していきます。



/ **6位/鹿児島県** (12月中旬~6月中旬)

E ST

DATA 2

7位/神奈川県 (10月~6月)

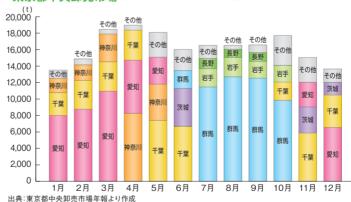
2位/愛知県

(11月~6月)

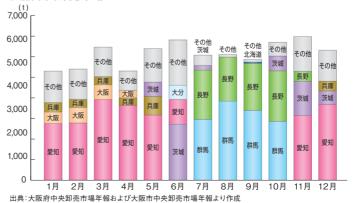
キャベツの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

(10月~7月上旬)



● 大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



DATA 3 キャベツの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量 **508**g 購入金額 80 円

※総務省「家計調査」(令和元年~3年の3カ年平均)



最新のデータが観られます!

「野菜マップ」



[5GO!! ▶▶▶▶