

# はくさい

旬 秋~冬

和名: 白菜 学名: *Brassica rapa* L.var.pekinensis 英名: chinese cabbage

分類 アブラナ科アブラナ属

原産地 中国



〔結球はくさい〕

## 1 植物として

はくさいはアブラナ科の二年草で、かぶやアブラナと同じ祖先から分化しました。祖先となる野生種がヨーロッパで発見されており、それが中国に伝来して結球はくさいとして栽培化されました。日本には明治時代の日清戦争、日露戦争の時に兵士が持ち帰って各地に広まったといわれています。

中国から導入された種を基に、宮城県で「松島群」、愛知県で「野崎群」、石川県で「加賀群」という日本の三大品種群が作られました。

## 2 作物として

はくさいは、暑さに弱いため、基本的には夏の終わりに種をまき、秋から冬にかけて収穫します。現在は作型、産地、品種を組み合わせることで周年で供給されています。食べる部位である結球部を充実させるためには、最初に出る巻かない外葉をしっかりと育てる必要があります。結球開始が早い早生品種は60日くらい、遅い晩生品種では120日くらいで収穫します。晩生品種は葉を縛って越冬させ、春まで畑に置いておくことができます。

## 3 食材・商品として

はくさいは、大きく分けて結球タイプ、半結球タイプ、非結球タイプがありますが、現在日本で流通しているのは、ほとんどが結球タイプです。

はくさいの葉が巻くと内部は陽が当たらないことから、白くやわらかい葉となります。現在主流となっているのは、黄芯系と呼ばれる内側が黄色くなる系統で、甘味が強く鍋物や漬物に合うとされています。葉数が少なく巻きのゆるい早生品種が夏にも出回りますが、はくさいの本番は秋から冬にかけてで、冬が深まるにつれ、葉数が多くずっしりと詰まった晩生品種が店頭に並びます。

寒さにあたってはくさいは甘味が増し、うま味成分のグルタミン酸も多いため、冬の鍋には欠かせない食材です。近年は、使い切りやすいミニはくさいの品種も作られています。

### コラム



### かんじ 寒締めはくさい

寒さに耐えるために葉に糖などを蓄えることで甘味が増します。これを「寒締め」といいます。

主な  
種類と特徴



結球はくさい (円筒型、砲弾型)

結球して頭部の葉がしっかりと重なった円筒形のはくさいです。内側の葉が黄色みを帯びているため「黄芯系」とも呼ばれます。半分に切った時の見た目の美しさと美味しさから、日本では主流の品種となっています。



紫はくさい

葉が紫色のはくさいで、一般的なはくさいの約半分の大きさです。ふっくらとした巻き方と葉のやわらかさも特徴で、色がきれいなためサラダ用として重宝されています。やわらかくサクサクとした食感で、表面のうぶ毛がほとんどないことも生で食べやすい理由です。



ミニはくさい

少人数の家庭向けに、通常のはくさいがカット販売される一方で、小型の結球はくさいが開発されました。重さは通常のはくさいの4分の1相当の1kg程です。葉肉がやわらかいのでサラダにも向いています。



半結球はくさい

頭部がしまらず開き、胴部がしっかりしまったはくさいです。葉肉が薄くやわらかい特徴があります。芯が花のように見えるので「花心はくさい」とも呼ばれています。漬物用として関東地方で栽培されていましたが、輸送が不便なこともあり、最近では栽培が減少しています。



非結球はくさい (山東菜)

結球しないはくさいもあります。主な品種としては、「山東菜」や「べか菜」が知られています。漬物用や炒め物用として利用されています。



オレンジはくさい

外観は一般的なはくさいとあまり変わりませんが、切って内側の葉を見ると橙黄色をしています。一般的なはくさいと比べて青臭さが少なく、甘味が強いのが特徴です。



たけのこはくさい

中国で品種改良された長さが40cm程度になる長円筒形のはくさいです。重さが5~10kgで、中国名は「紹菜(シャオツァイ)」です。葉肉が厚く、加熱しても煮崩れないので、煮込み料理に向く、用途の広いはくさいです。



下山千歳白菜

江戸東京野菜の一つです。大型で大きいものでは10kgにまでなります。現在は内側の葉が黄色の黄芯系が主流となっていますが、この下山千歳白菜は、芯が白い「白芯系」です。昭和20年代、はくさい産地がウイルス病で壊滅的な被害を受けていた中で、病気に負けず残ったことで注目を浴びました。



## 畑からお店まで



定植後のほ場の様子です。



定植後約1カ月のほ場の様子です。



定植後約2カ月のほ場の様子です。



定植後約3カ月のはくさいです。外葉が20枚程度育つと、葉が屈曲し結球したはくさいができます。



定植後約3カ月半のほ場の様子です。収穫期に突入です。



冬季の栽培では、低温による頭部の凍害を避けるために頭部を結束します。



冬季出荷のはくさいは、寒さや霜にあたり外葉は枯れていきますが、中の葉は寒さから守るために糖度が上がり、甘くおいしいはくさいとなります。



収穫作業です。根元を包丁で切っています。



外葉を落とし段ボールに詰めていきます。

## 栄養と機能性成分

**POINT!** おいしいのにくせがなく幅広い料理に使える万能野菜です。

はくさいは、大部分が水分で、くせもなく漬物から煮込み料理まで幅広い料理に使える万能野菜です。カリウムが含まれ、むくみ予防や高血圧抑制効果が期待されます。

カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、はくさいはスープ料理にすることで栄養成分を効率的に摂取することができます。はくさいに含まれる食物繊維には、整腸作用があります。加熱調理でやわらかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱っている時や体調を崩した時にも利用できます。

## 知って得する、やさしいトリビア!

はくさい編

はくさいは、漬物にも利用されます。野菜の漬物は、植物性の乳酸菌で発酵します。植物性乳酸菌は、動物性乳酸菌に比べて菌が生きのまま腸に届くといわれています。乳酸菌は腸内にいる善玉菌を増やし、悪玉菌の繁殖を抑える働きをして腸内環境のバランスを整えます。腸内環境の重要性については近年たくさんの報告があります。



動画配信中

収穫から出荷までの動画が観られます!



「はくさい」が届くまで



### 主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

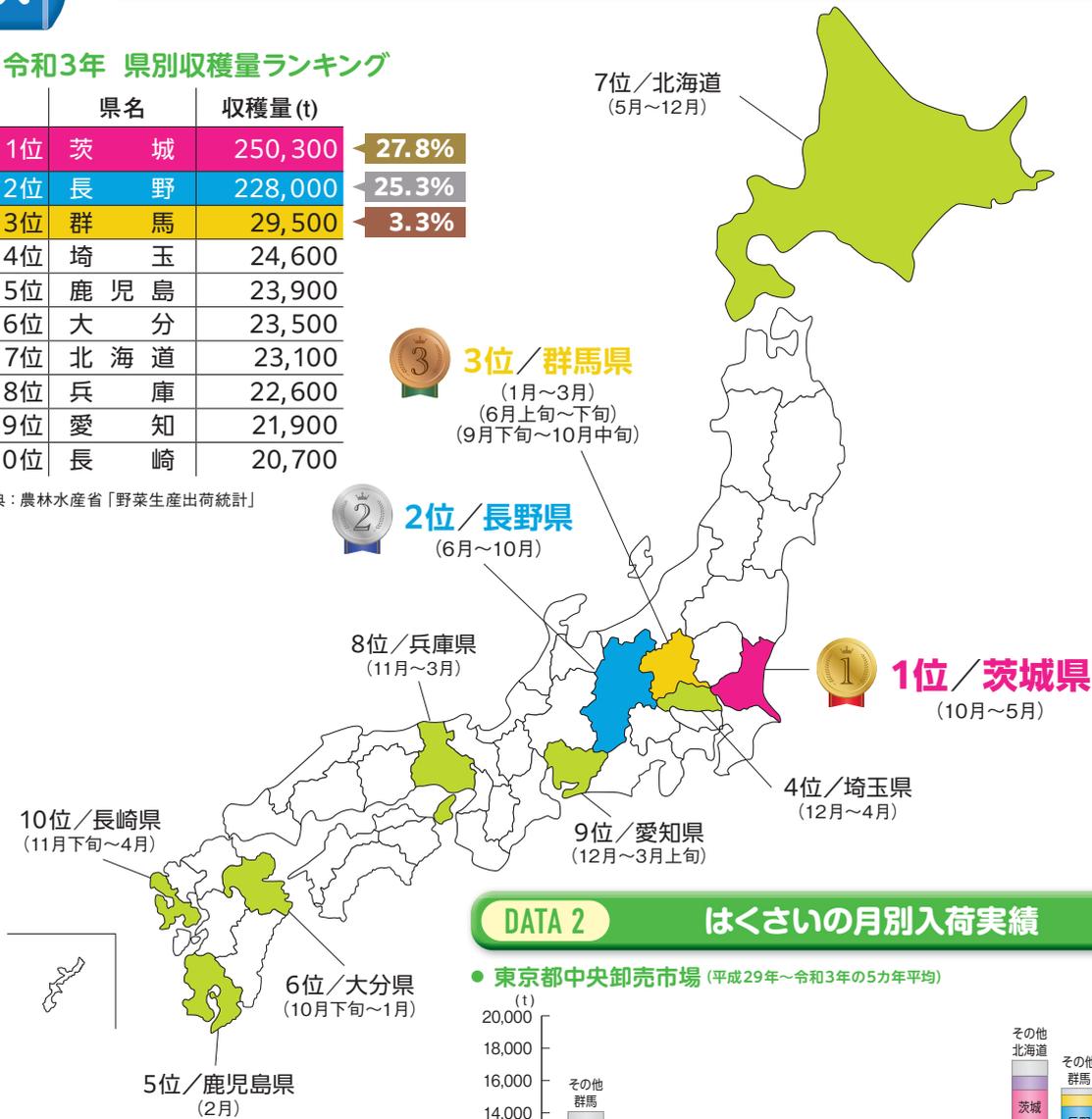
DATA 1

はくさいの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	茨城	250,300	27.8%
2位	長野	228,000	25.3%
3位	群馬	29,500	3.3%
4位	埼玉	24,600	
5位	鹿児島	23,900	
6位	大分	23,500	
7位	北海道	23,100	
8位	兵庫	22,600	
9位	愛知	21,900	
10位	長崎	20,700	

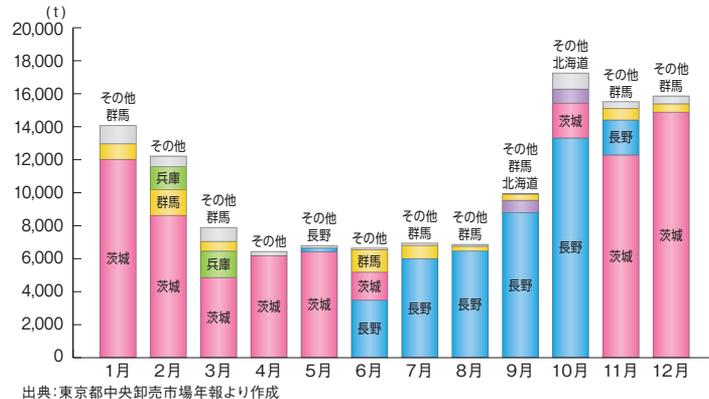
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



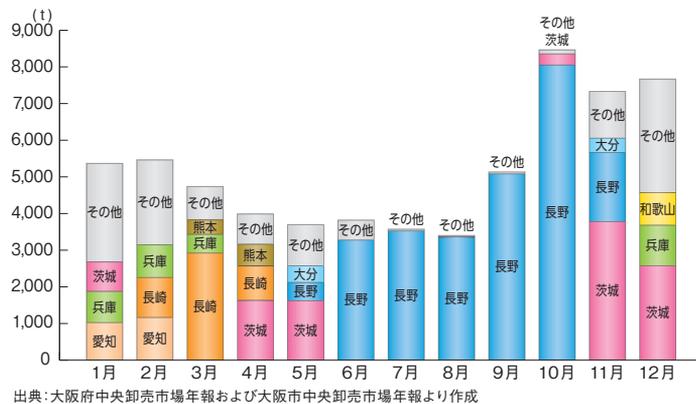
DATA 2

はくさいの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 はくさいの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

236g

購入金額

34円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶

