

# 目指せ野菜博士！ キャベツの巻

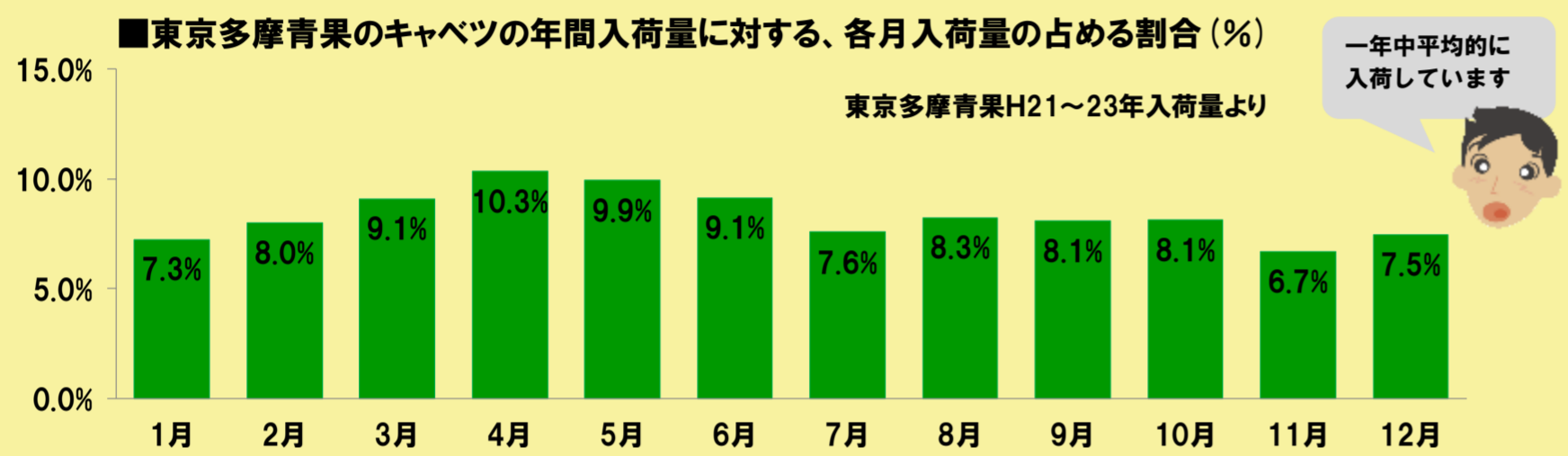
皆さんの食卓に  
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう  
一生懸命頑張ります！

多摩青果職員 東京たまお (25)

## 1.たまおが 『キャベツ』 の旬について考える

### キャベツ アブラナ科

キャベツは、スーパーや八百屋さんにも必ず置いてある野菜です。それもそのはず、キャベツは日本で最も消費されている葉物野菜で、全国で年間約120万トン出荷されています。揚げ物のお供である千切りをはじめ、サラダ・お好み焼き・モツ鍋と、私たちの食生活に年中欠かすことができない野菜の1つです。



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 (%) 東京多摩青果H21~23年入荷量より

	色の基準																		
	0%	1~10%	11~20%	21~30%	31~40%	41~50%	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
愛知県																			
神奈川県																			
千葉県																			
茨城県																			
東京都																			
岩手県																			
群馬県																			
長野県																			
その他																			

産地ごとに出荷量のピークの時期が違いますね。

冬期は愛知県・千葉県産の寒玉キャベツが多く出回ります。寒い冬を乗り越え甘味が増した美味しいキャベツです。鍋やスープに使われます。

春期は神奈川県・千葉県産の春系キャベツが多く出回ります。中でも4月は入荷量の半分以上を神奈川県が占めます。気候が暖かくなり、サラダの需要が増えてくる時期に、やわらかい春系は人気の品となります。

東北と高原地の冷涼な産地が主体となります。中でも群馬県は入荷量の2/3以上を占めます。そのため、年間入荷量でも群馬県はトップになります。

### 産地ごとに旬がある

愛知県産の旬は冬場、群馬県産の旬は夏場というように、キャベツの旬は産地ごとにあることがわかります。

### 産地リレー

キャベツの生育に適した気温は20~15℃です。季節ごとに適した土地に産地がリレーしていきます。

## 2.多摩青果で取り扱う 『キャベツ』

春にできるから春キャベツではありません。違いは“品種”です。

**春系キャベツ**  
巻きがゆるく、葉質はやわらかいです。近年、生産量が増加しています。

**寒玉キャベツ**  
巻きが良いのでずっしり重く、糖度も高いです。業務用のキャベツの多くは寒玉が使われています。

その他の品種

**グリーンボール**  
やや小ぶりの品種で丸いボール形。葉質はやわらかいです。

**レッドキャベツ(紫キャベツ)**  
赤紫色のキャベツで、主にサラダに使われます。

**芽キャベツ**  
直径3cm程で、淡緑色の結球した芽が莖にびっしりとつきます。

### 多摩青果に入荷するキャベツの主な産地

**岩手県**  
夏でも涼しい東北の気候を利用して、7~10月にかけて主に春系キャベツを出荷しています。

**愛知県**  
“常春(とこはる)半島”とも呼ばれる温暖な渥美半島で、冬から春にかけて春系・寒玉共に栽培する大産地です。特に冬場の寒玉が有名です。

**千葉県**  
温暖な気候を利用し、夏場を除く長期に渡って出荷しています。春系を中心に栽培しており、関東以北に多く出荷しています。

**茨城県**  
全国シェアが高い産地です。寒玉を中心に、関東のみならず全国に出荷しています。

**東京都**  
小平・八王子など、多摩青果周辺で生産されています。主に寒玉を中心に栽培しています。

**群馬県**  
嬬恋高原は夏期の大産地として有名。主に寒玉中心ですが、量販店向けに葉質がやわらかい品種も栽培しており、全国に出荷しています。

**長野県**  
主に寒玉を中心に栽培。高いところでは標高1500mの産地もあります。

**静岡県**  
芽キャベツ生産量日本一。冬でも雪が降らない遠州地域で栽培されており、12~3月にかけて出荷されます。

**神奈川県**  
三浦半島の温暖な気候を活かし、春系を中心に栽培しています。冬から春にかけて早春キャベツ、春に春キャベツ、5月半ばから中早生キャベツの作型で栽培しています。春キャベツは金系201という春系の中でも特にやわらかい品種を栽培しており、市場では“本春(ほんばる)キャベツ”と呼んでいます。

Craft MAP <http://www.craftmap.box-i.net/>

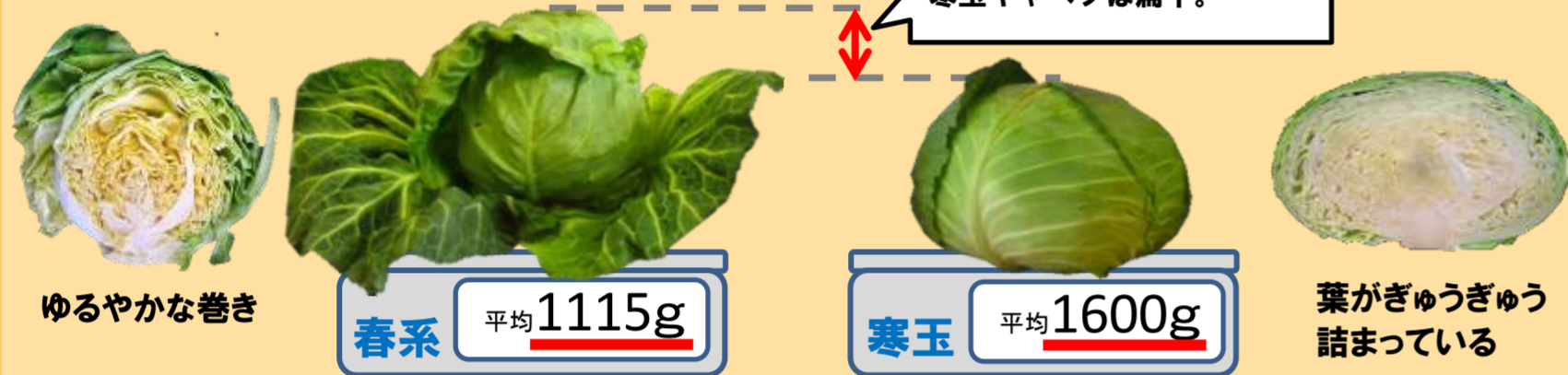
# 目指せ野菜博士！ キャベツの巻

こちらのレシピの詳細内容は…  
レシピページにて公開中！  
TOP→取扱商品→レシピ

## 3.『キャベツ』丸ごともっと楽しく！もっとおいしく！

その違いは何なんだ？！春系キャベツ・寒玉キャベツ調査！

### 違いを知る① 身体測定 ※春・冬5サンプルで比較



### 剥いてみたら 春系平均26枚 寒玉平均56枚



寒玉キャベツの方が葉の枚数多くて、重い！

葉をすり潰し、糖度計で測ってみたところ…

冬系キャベツの方が春キャベツより1.5程度高い結果に。

※今回の調査結果であり、季節や品種により結果に違いがあります。

### 違いを知る② 切る・焼く・煮る・食べる

#### 千切り

- ・ボリューム感 春系>寒玉
- ・切りやすさ 春系<寒玉



千切りに向いているのは冬系キャベツ。春系はふわふわに仕上がりますが、やわらかい為、寒玉よりやや切りにくいです。

～千切りのポイント～  
繊維を断ち切る向きで切るとふんわりと仕上がります。特に寒玉は水にさらすとボリュームが出て、シャキッとします。

#### 加熱

以下の方法で加熱し、調味料を付けずに味見した感想です。

	春系	寒玉
●フライパンで焼く	芯は甘味が少し増す 葉がしわしわ	甘味が引き立つ 葉は春系ほどはよれない
●トースターで焼く	葉がしわしわ トースター>フライパン	甘味が引き立つ トースター>フライパン
●茹でる	味をつけないと青臭さが出ることも	茹ですぎると芯の味が抜け 水っぽくなることも
●レンジ	味をつけないと外葉の青臭さが増すこともある	長時間加熱しても味は 抜けず甘味が増す
●熱湯をかける	春系はシャキっとする	春系と同じ量のお湯では 中途半端な加熱具合

春系は、葉も芯も薄く、火が通りやすい

→やわらかい食感を活かすなら、加熱をしすぎない食べ方がオススメ。

寒玉は、加熱することでより甘味が引き立つ

→じっくり加熱の食べ方がオススメ。

キャベツはクセが無く淡泊な野菜なので、様々な味付けに合います。品種の特徴を活かす調理法でたくさん食べたい野菜です。

## 4.実践！たまおの『キャベツ』鉄板レシピとは！

加熱すると甘味が引き立つ寒玉キャベツにおすすめ

### 寒玉キャベツの キャベツ焼き

材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4玉
- ・小麦粉 50g
- ・水 120cc
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ソース 適量
- ・マヨネーズ 適量

- 1) キャベツを千切りにする。
- 2) 小麦粉・水・顆粒だし・みりんを混ぜ合わせ生地を作る。
- 3) 熱したフライパンに生地を伸ばし、キャベツを盛る。
- 4) 生地を半分に折りたたみ弱火で1分焼き、ひっくり返してさらに1分焼く。
- 5) ソースとマヨネーズをかければ完成！  
小腹が空いた時のおやつにもおすすめです。



やわらかい春系キャベツならすぐ漬かる

### さっぱりあっさり キャベツの甘酢和え

材料(2人分)

- ・キャベツ 1/4玉
- ・生姜 10g
- ・酢 50ml
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1/4

- 1) キャベツはざっくり刻み、生姜は千切りにする。
- 2) 酢・砂糖・塩を煮立たせ甘酢を作る。
- 3) 千切りキャベツと生姜を袋に入れ、冷めた甘酢を加え軽く揉む。
- 4) お好みの漬かり具合でお召し上がりください。  
春系キャベツはやわらかいのですぐ漬かります。  
寒玉の場合は15分程置くと甘酢が馴染みます。

キャベツの秘密を知っている！他にはこんな食べ方がオススメ！など

みなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお寄せください！

もちろん！キャベツに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です！

メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp 東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛