

みずみずしく柔らかくて用途は多す

かぶ

【蕪】

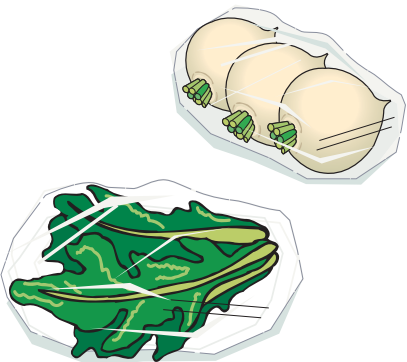
千葉県のかぶは、東葛飾地域と東庄町を中心に、ほぼ周年で栽培され、全国的にも大きなシェアを誇っています。



コラム

かぶは種類が豊富

かぶには関西を中心に分布する大きな聖護院かぶや、全国で周年栽培されている小かぶなど、色々な種類があります。野沢菜もかぶ菜の一つで、漬物、干菜として、広く活用されています。



葉と根は切り離して、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

上手な保存方法

- 美味しいかぶの選び方
- 肌につやがあり、くすみがえないもの
- 葉はみずみずしく緑が鮮やかなもの
- 重量感があり、大きさは直径6cm位が良い
- びんとした根が、一本まっすぐ伸びて、ひげ根の少ないもの

用途●漬物、酢の物、サラダ。油炒めやみそ汁にも。
おもな成分●ビタミンCが多く、アミラーゼという分解酵素があります。ビタミンB群やカロテン、鉄分、カルシウムも豊富です。

柏市で最初に栽培された、今ではおなじみの青菜

チンゲンサイ

【青梗菜】

柏市、銚子市、千葉市などを中心に栽培されています。



上手な保存方法

ポリ袋に入れて口を結び、冷蔵庫の野菜室で保存します。

- 葉は淡緑色で幅広く根元までピンとしているもの
- 葉先まで張りがあってシャキッと新鮮で、葉の色が鮮やかで厚みのあるもの
- 根元の切り口の色がみずみずしいもの
- 葉の幅が広く、つやのあるもの

淡白な味はいろいろな料理に活用できる

はくさい

【白菜】

かつては北総地帯ですいかの後作として多く栽培されていましたが、消費の変化で減産され、現在では野田市(春作)、八街市、千葉市(秋冬作)などを中心に栽培されています。



上手な保存方法

り(固さ)などに多様の差があるため、使い分けも必要です。今では1年中出回っているはくさいですが、霜が降ってから収穫される物は糖度が高くて甘くなります。

丸ごと1個購入した物は、新聞紙にくるんで、冷暗所で立てて保存すると冬場なら3〜4週間程度は日持ちします。カット物や使い始めた物は、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。

美味しいはくさいの選び方

- 持った時にすっしりと重く、葉が詰まっているもの
- カット物では、切り口が水たしく平らであるもの(盛り上がりしている物は鮮度落ちしている)

葉の緑色が多少濃い物、オレンジ色の物など多様な品種が出回っています。栄養成分や歯触

コラム

ライフスタイルの変化と白菜の消費

冬場の野菜として重宝なはくさいの使い道は、かつては家庭でつくる漬物用が大きなウエイトを占めていました。今では漬物をつくる家庭が減り、消費量は減少しています。

美味しいチンゲンサイの選び方

● 葉は鮮やかな緑色のもの

用途●中華料理系の炒め物、あんかけ、クリーム煮、お浸し、和え物など多様です。彩りも栄養バランスもよい野菜です。
おもな成分●ビタミンAやC、カルシウム、カリウムなどを含む緑黄色野菜です。

コラム

柏市で最初に栽培確立

チンゲンサイは1970年代に日中国交回復の頃に広まり、柏市で最初に栽培が確立されました。当初は青軸、パクチョイなどと呼ばれていましたが、農林水産省が新規購入野菜の名称統一をしたとき、青軸をチンゲンサイ、白軸をパクチョイとしました。

キャベツ

【甘藍】

千葉県のカブツは、10～6月までの秋から初夏に多く出荷され、特に12月、3月は全国1位の生産量を誇ります。春系キャベツは銚子市が有名です。

用途 ● 炒め物、サラダ、ロールキャベツなどの煮物に大活躍。ぎっくり切っただけのキャベツでも、辛みをつけて食べれば立派な酒の肴です。
おもな成分 ● 市販菜の成分にもなっている抗潰瘍因子ビタミンUを含みます。



【春キャベツ】
巻きが多少ゆるくても緑色が濃いもの
【冬キャベツ】
固くて重い、巻きが固いもの

切り口がきれいなので新鮮

美味しいキャベツの選び方

- ◎ 外葉の緑色が濃く、切り口がきれい
で新鮮なもの
- ◎ 春キャベツは、巻きが多少ゆるくても
緑色の濃いもの
- 外側の葉が厚く、反り返っているくら
いのが新鮮です。切り口は、より
小さなものを選びましょう。

◎ 冬キャベツは固く、ずっしりと重く、
巻きが硬いもの

切り口がみずみずしく白いものが新鮮。
芯が変色したり、ひび割れていないか
も確認しましょう。

上手な保存方法

まるごと保存する時は、芯を包丁で
抜いて、水を含ませたキッチンペーパー
をくり抜いた芯の部分に詰めてから、
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
します。千切りしたものは、水気を切っ
てポリ袋で保存しましょう。

コラム

キャベツは種類で使い分ける

春のキャベツと夏・秋のキャベツは葉がやわ
らかく水分が多いので、サラダに最適。冬のキャ
ベツは身がしまっているため、煮物に向きます。
キャベツの語源は、フランス語のカボシュ（頭
でつかち）からきています。



春キャベツの巻きは少しゆるめがよい

早春の香りが広がる

なばな

【菜花】

千葉県を代表する野菜の品目で、安房や君津地域の温暖な気候を利用し、12月から3月頃まで出荷されています。

上手な保存方法

束をばらしてから、ポリ袋に入れ、蕾部分を上にして冷蔵庫の野菜室で保存します。



用途 ● おひたし、すまし汁、漬物など
おもな成分 ● カロテンを多く含み、カルシウムはほうれん草の約三倍。ビタミンB₂、C、鉄分も多く、栄養の宝庫です。

美味しい菜花の選び方

- ◎ 葉や茎が柔らかく、色鮮やか
でみずみずしいもの。
- ◎ つぼみが揃っていて緑色が鮮
やかなもの
- ◎ 葉の色が濃いもの
- ◎ 切り口が乾き過ぎしていないもの

コラム

おいしく食べるヒント

なばなは生命力が強く、長く置くと蕾が開いてくるので、なるべく早く食べるのがポイントです。

コラム

観賞用のなばなとどこが違うのですか？

観賞用のなばなも食用のなばなも元は同じものですが、食用は味の面で、苦みやアクを少なくするなど、大幅に改良されています。他にも、茎が柔らかいこと、摘取りを継続していくために脇芽の出が早く旺盛なこと、蕾がそろった大ききさであることなどの点が改良されています。

霜をうけておいしさを増す冬野菜の代表格

こまつな

【小松菜】

千葉市、船橋市、松戸市など都市近郊を中心に栽培されており、その産出額は全国第4位です。



用途 ● ゆでてお浸し、吸い物の具などが代表的です。
おもな成分 ● カロテン（ビタミンA）含有が高く、ビタミンCや食物繊維、ミネラルなども多く含む緑黄色野菜です。

美味しいこまつなの選び方

- ◎ 葉の緑色が濃く、葉肉が厚いもの
- ◎ 葉および茎に張り艶があり、みずみずしさがあるもの
- ◎ 根付きの場合は、根が長いもの
- ◎ 葉脈が発達（太く）していないもの

コラム

将軍さまのご命名

五代将軍綱吉が江戸小松川村に鷹狩りにみえました。このとき、葛西菜とよばれていた青菜を汁にして献上したところ、たいそう喜ばれました。これが好物となり、青菜に土地の名を幕府から賜ったという立派な生い立ちです。

上手な保存方法

ぬらした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てた状態で冷蔵庫の野菜室に数日程度は保存できます。一度ゆであげた物を十分水切りを行ってから子分けして冷凍庫で保存するのも一つの方法です。

もの

大きい物（草丈30cm以上）は、多少スジ張ったりする事もあります。旬は冬場、特に霜にあたつたものは甘みが強くなり、特有の風味も強くなります。