

春キャベツ

収穫 4月から6月

新年度の時期に収穫できることから、「新キャベツ」とよばれることも多い。



どうして春キャベツは柔らかいの？

品種の違いです。



春キャベツ

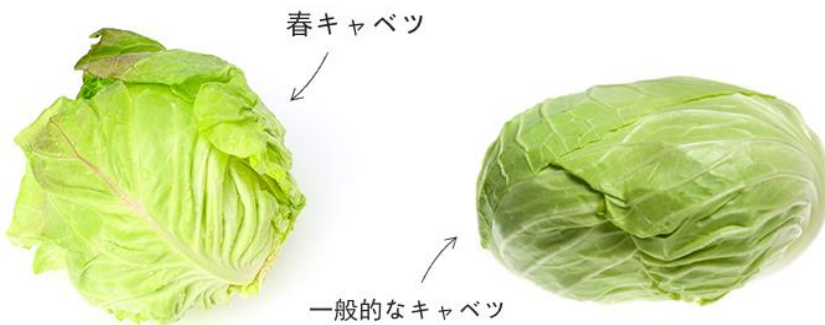
葉数が少なく巻がゆるいため、ふわっとしています。水分が多く柔らかい特徴があります。

夏キャベツ

7～10月に出回り、高原キャベツとも呼ばれます。品種は冬キャベツと同じです。

冬キャベツ

葉数が多く、一枚一枚の葉が引き締まっている特徴があります。



もともと品種が違ったんだね☆

【キャベツの栄養】

胃痛、胃もたれに効くと胃腸薬でおなじみの「キャベジン」はキャベツから発見されたビタミンUの別名です。

その他ビタミンC、ビタミンKも豊富に含まれます。

選び方

冬キャベツは重たい方が水分を含んでみずみずしいですが、春キャベツは重さは重要ではありません。巻がゆるい方が葉と葉の間に空気を含んでいるので、やわらかくおいしいです。



茎の切り口の大きさも要チェック！

直径が500円玉くらいの大きさがちょうど良いです。それより大きいと育ち過ぎで硬くなっていることも。

