

キャベツ



キャベツはアブラナ科アブラナ属の多年草で、ブロッコリーやカリフラワーなどは同じアブラナ属になりますが、その祖先はその薬用効果の大きさでしばしば話題になる「ケール」です。そして、このキャベツもその一部を引き継いでいます。中国から入ってきた呼び名も定着し、別名で甘藍(カンラン)ともいいます。

一般的にはキャベツといえば結球するタイプを指しています。これまで様々な品種改良がなされ、今では食感、外見などが違う沢山の品種があり、季節によっても栽培される品種が変わります。一方、スプラウトとしても用いられています。

キャベツが日本に入ってきたのは江戸時代頃とされていますが、当時はほとんど食用とはされず、本格的に食用として栽培されるようになったのは明治時代に入ってからです。とはいっても、当時はまだまだ一般的に普及していた訳ではなく、戦後になって一気に洋食文化と共に一気に普及したようです

<有効成分と効用>

- ビタミンC、Kが豊富に含まれています。
ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。中でもレッドキャベツには1.5倍以上含まれています。
- ビタミンUはキャベジン
薬の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。
- ジアスターゼ
また、大根に含まれているジアスターゼもキャベツの方が多そうです。ジアスターゼはでんぷん分解酵素で、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果があるそうです。

トンカツにはキャベツの千切りが良く合いますね。この組み合わせで、しっかりとキャベツを食べる事でトンカツの脂っぽさで胸やけを起こす事も少なくなります。胃が弱っている時には積極的にキャベツを食べるようにすると胃が楽に感じますよ。

<キャベツと豆腐のサラダ>

- 材料=2人分
キャベツ:1/4玉、豆腐:半丁、塩:ひとつまみ、ごま油:適量
- 作り方
 - ①キャベツを千切りにし、ザルに入れて塩をふりざっと手で混ぜる。
 - ②しばらくしてしんなりしていたら絞って水気をなくす。
(しんなり加減などはお好みで、塩を入れ過ぎると浅漬けになってしまいます。)
 - ③豆腐を入れ、お箸でザクザク混ぜ、ごま油を回し入れる。
味見して塩加減を調整します。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
23kcal	92.7g	1.3g	0.2g	5.2g	1.8g