

# 1月19日は「みよしふるさとランチの日」 テーマは「白菜」です！

## 歴史

白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で、東洋を代表する野菜のひとつです。  
日本では、日清・日露戦争で出兵した兵士が、種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。広く食べられるようになったのは、約100年前（大正時代）です。

## 栄養

水分が多く、低カロリーな野菜です。芯のところに、カリウムとビタミンCが含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防にも効果的です。

大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになったよ!!



白菜を収穫せずにいると、春に菜の花のような黄色い花を咲かせます。

## 白菜の花



生やサラダなどがおすすめ

甘酢漬けなどがおすすめ

炒め物・煮物がおすすめ

## 色々な形（150種類）の白菜があります！



円筒型白菜



半結球白菜

漬物に  
おすすめ！



たけのこ白菜

中華料理に  
おすすめ！



ミニ白菜

## 白菜の葉が巻くしくみ

外側の葉の表面に光が当たると、葉が立ち上がり、巻いていきます。外側の葉の数が少ないと、うまく巻かないので、しっかり肥料をあげることが大切です。



## 白菜ができるまで



8月下旬

①種をまく



9月上旬

②双葉から苗へ



9月下旬

③本葉7~8枚



10月上旬

④葉がたくさん増える



10月中旬

⑤葉が巻き始める



11月中旬

⑥収穫