

今日の主役 「春キャベツ」



①

温かい春の陽気になってきました。

「春野菜」という言葉を聞いたことがありますか？
春は、いろいろな野菜がやわらかく、
おいしく食べられる季節です。

その中でも、今日は春キャベツについて紹介します。



今日の給食のおみそ汁には
はっています。

キャベツは、一年中お店にならんでいますが、
季節によって食感や味がちがいます。

下の写真は、どちらもキャベツです。

Q. 春のキャベツ はどちらでしょうか？



答えは ...

③



冬のキャベツ



春のキャベツ

それぞれどんな特徴があるのでしょうか？

④

冬のキャベツ



形：やや平たい

色：白っぽい

葉の巻き：きつく巻いている

葉のかたさ：かたく、

しっかりした食感

→ポトフ、ロールキャベツ
などにぴったり！

春のキャベツ

⑤



形：丸い

色：緑や黄色で色がこい

葉の巻き：ゆるく巻いている

葉のかたさ：やわらかく

みずみずしい

→**サラダや和えもの
などにぴったり！**

同じ野菜でも、季節によってこんなにもちがいがあっておもしろいと思いませんか？

ほかの野菜も、春にとれるものは他の季節にとれるものに比べて、やわらかくみずみずしいものが多いです。

<例>

じゃがいも、たまねぎ
にんじん など



この時期ならではの春の味を
たっぷり味わってくださいね！

スーパーなどで半分に切って
売られているものは、葉の巻きの
ちがいがより分かりやすいですよ。



参考：

- 「日本の食材図鑑」 新星出版社
- 「VEGEDAY」 KAGOME 株式会社
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6740/>