



菊池のおいしい旬の味

2月

はくさい

まいつき にちぜんこ
毎月19日前後は「きくちさんデー」です。
ことし きくちちく せいさん しょくざい
今年は、菊池地区で生産される食材を
しょうかい
紹介します。

ちゅうごく たね も かえ にほん ひろ さいばい
中国から種が持ち帰られ、日本で広く栽培
されるようになったのは20世紀に入ってから
ひかくてきあたらし やさい
です。比較的新しい野菜なのです。

あさりしたあじ にもの するもの なべりょうり つけもの
などの和食や、炒め物やスープ、シチューに
わしよく いた もの
も使われます。



せいさんしゃ こうやま えいこ
生産者の高山 英子さん

がつ たね がつ がつ しゅうかく おこな はくさい
9月に種をまき、1月～2月に収穫を行います。白菜づく
たいへん くさ あんしんあんぜん
りで大変なことは、草とりだそうです。安心安全のため、
じょそうざい つか しょうどく おこな
除草剤は使わず、消毒もほとんど行わないそうです。
とてもおお 大きくてりっぱな白菜です！



しょくもつせい い おお
食物繊維が多く、おなかのそ
うじをしてくれます。肌をきれ
はだ
いにするビタミンC も多く含
おお ぶく
んでいます。

★クイズにちょうせん！

はくさい さむ
白菜は寒くなると、ある変化が起こります。

その変化とは何でしょう？

- ① 色がきれいになる
- ② 味が甘くなる
- ③ 歯ごたえがよくなる

こた あじ あま
答え：②味が甘くなる
さむ になると、白菜は葉が凍らないよう
はくさい は こお
に、光合成で作ったでんぷんを糖に変
こうごうせい つく とう か
えて葉に集めます。そのため味が甘く
は あつ あじ あま
なるのです。

