

菊池のおいしい旬の味



# きくちさんデー



4月

## キャベツ

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

### おいしい春野菜

はる や さ い



シャキシャキとして歯ざわりや煮込んだ時の甘みが人気で、作付面積や収穫量ともに日本では大根について多い人気の野菜です。せん切りの付け合せはとんかつやコロッケなどの洋食には欠かせず、ほかにも、サラダ、炒めもの、汁ものなど、なんでも使われます。給食でもよく使う野菜の一つです。季節に合わせて作られるので、1年中出回っています。



しゅうかくまえ 収穫前のキャベツ



キャベツの花

### キャベツの栄養

えいよう

ビタミンCが特に豊富なほか、胃の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUや骨につくるために必要なビタミンKが多くふくまれています。

ビミンCが  
いっぱい!



1月に種をまいたキャベツ。ハウスの中で順調に育っています。4月の下旬には収穫ができそうです。農業をなるべく使わないようにしているため、暖かくなると虫の対策がたいへんだそうです。

## クイズにちょうせん!



<もんだい>キャベツの仲間は何れでしょうか?

- ① だいこん    ② フロッキー    ③ カイワラー



キャベツをはじめ、全部アブラナ科の植物です。それぞれの花はとてもよく似ています。

こたえ

- ① ② ③