



菊池のおいしい旬の味

# きくちさんデー



## 12月 はくさい



きくちさんデーの日には、菊池地域で生産される食材を紹介します。

はくさいは、ふゆ やさい この おお さいばい  
白菜は、冬の野菜として好まれ、多く栽培・  
りよう 利用されています。しも あたると あま で  
利用されています。霜に当たると甘みが出る  
といわれており、これから特に美味しい季節  
を います。あさりした味で、煮物、汁物、  
なべりょうり つけもの わしょく いた もの しるもの  
鍋料理、漬物などの和食や、炒め物やスープ、  
シチューにも使われます。



菊池市旭志

せいさんしゃ  
生産者

やすたけ  
安武

みつひろ  
晃博さん

がつ たね がつ がつ しゅうかく おこな  
8月に種をまき、11月～2月に収穫を行います。  
ふたん くさと しゅうかくこ つち たいへん  
普段の草取りのほか、収穫後の土づくりが大変だとお  
っしゃっていました。  
けんこう じょうざい つか つく  
健康のため、除草剤を使わずに作られているそうです。  
おお りっぱ はくさい きゅうしょく どうじょう たの  
大きくて立派な白菜が給食にも登場しますので、楽  
しみにしていただいね。



はくさい えいよう

### ★白菜の栄養



しょくもつせんい おお  
食物繊維が多く、おなかのそうじをして  
くれます。はだをきれいにするビタミンC  
も多く含んでいます。

### ★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 答え：②味が甘くなる  
あじ あま  
寒くなると、白菜は葉が凍らないよう  
に、光合成で作ったでんぷんを糖に変  
えて葉に集めます。そのため味が甘く  
なるのです。

