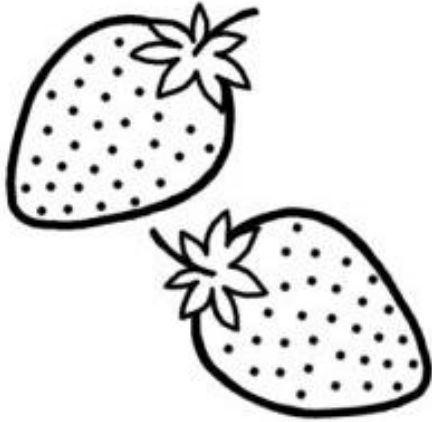


# 1月

## いちご



バラ科の多年草の一種。赤い部分は花托（かたく）の発達した花の一部で、果実はその周りにあるゴマのような粒一つ一つである。

一般に果物のいちごだが、メロンやスイカと同じく植物の分類や農業上では野菜とされている。これは、日本では果実は「木」になる物であり、畑で作る草本類を野菜と定義しているからである。一方で、メロンなどと同じく、市場では果物として扱われている。

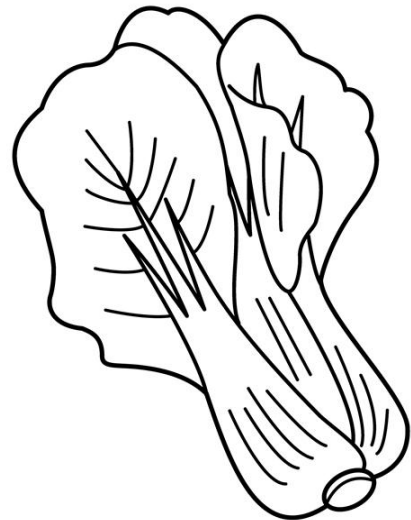
全国で最も多く生産しているのは「とちおとめ」を産する栃木県。次いで「あまおう」の福岡県である。

チンゲンサイなどと同じアブラナ科の植物。名前は、東京の小松川（現在の江戸川区）に由来している。

古くから関東地方で作られ、埼玉、東京、神奈川、千葉、茨城県は生産量が多い。

今では各地でハウスなども含め通年出荷されているが、本来寒い冬にとれる野菜だったので、冬菜、雪菜などとも呼ばれている。寒さに強く、一、二度霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉もやわらかくなっておいしくなる。

## こまつな



## はくさい



冬の野菜の代表格ともいえる。貯蔵性が高いので、冬場の野菜不足の解消にも活躍する。

栄養価が低いと思われがちだが、白菜には様々なビタミンやミネラルがバランスよく含まれている。白菜のビタミンは水溶性なので、鍋料理などに使うときは、煮汁ごと栄養を逃さず取り入れるとよい。加熱によりかさが減るため、たくさんの量をとることができる。