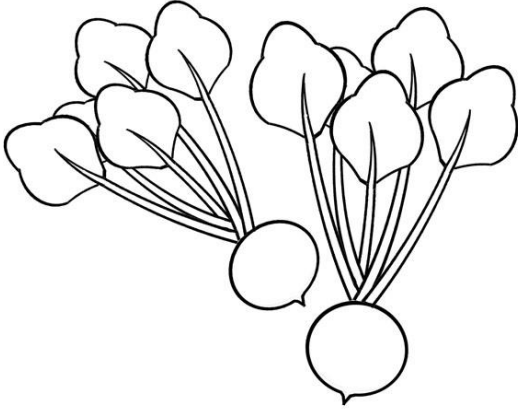


12月

かぶ



春の七草の「すすな」はかぶを指すことからわかるように、歴史は古く、「古事記」や「日本書紀」にも栽培の記述がある。日本の各地で土地や気候にあった品種が生まれ、80品種以上が栽培されている。

丸い部分は根ではなく茎で、畑では土の上に出ている。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはビタミンC、カロテン、カルシウムが豊富に含まれている。

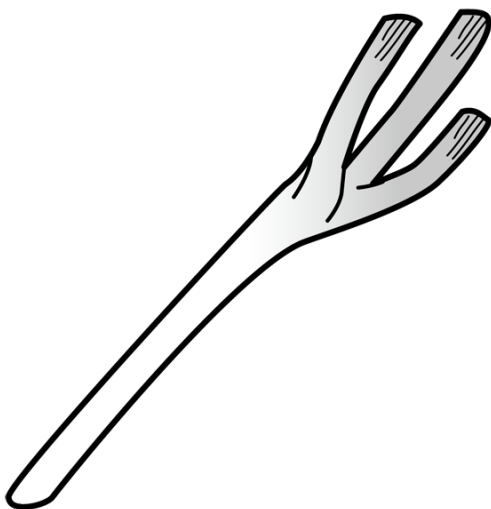
もともと野生のキャベツを品種改良して生まれたもの。これをさらに改良したのがカリフラワー。

ビタミン、ミネラルを多く含むが、なかでも突出しているのがビタミンC。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富。茎の部分も栄養がある上に、食物繊維も含まれているので、薄切りにするなどして残さず使い切りたい。

ブロッコリー



ねぎ



大きく分けて、根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」がある。「根深ねぎ」は主に関東で食べられてきたねぎで、一般的には「長ねぎ」「白ねぎ」と呼ばれるもの。土寄せをして日に当たらないようにして、白い部分が多くなるように育てられる。

ねぎの白い部分に多く含まれるのはビタミンC。また、ねぎの辛み成分には体を温める効果がある。