

# 2月ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

## はくさい 白菜

はくさい / チャイニース キャビッジ  
hakusai / Chinese cabbage



日本一の白菜の生産量をほこる茨城県。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。白菜は冬場の野菜で11月～1月には、東京の市場への出荷量の約9割が茨城県産の白菜になります。

ひたちなか市でも、白菜が作られており、給食では、12月から2月の間、一部の学校で佐野中学区の砂川さん、二中学区の熊沼さんが作った白菜を食べることができます。

### えいよう どんな栄養があるの？

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれており、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子をととのえるはたらきもあります。

### はくさい はな 白菜の花



白菜を収穫せずに育てると、春に菜の花が咲きます。菜の花とは、アブラナ科アブラナ属の植物の総称で、特定の植物を指すものではないそうです。

実物大 そのまままるごと野菜カード 群羊社より

### はくさい せいちゆう 白菜の成長

種をまきます。水やりが重要です。



種まき後、約10日

芽が出て、苗が育ったら、畑に植えます。葉が大きくなります。



約20日後

まず外葉の成長からはじまり、次に中の葉が結球します。



約40日後

頭を押さえて固くがっちりしまっていたら、収穫です。



約80日後～収穫

### はくさい 白菜をしぼるのはなぜ？

白菜は寒さ（霜）に弱い野菜です。寒さを乗り切るため、11月から12月にかけて、白菜の葉先の部分をヒモでしばって中身を凍結させない様になります。1個1個白菜の頭を縛っているため、大変な作業になります。



### はくさい あま 白菜の甘さのひみつは？

寒さ（霜）は白菜の天敵ですが、寒さから身を守るために、葉に蓄えられたでん粉などをブドウ糖へ変化させて、体の中の水分が凍る温度を低下させます。白菜が寒さにあたると甘みが増すと言われるのはこのためと考えられています。

いばらきを食べよう 茨城食と農のポータルサイトより