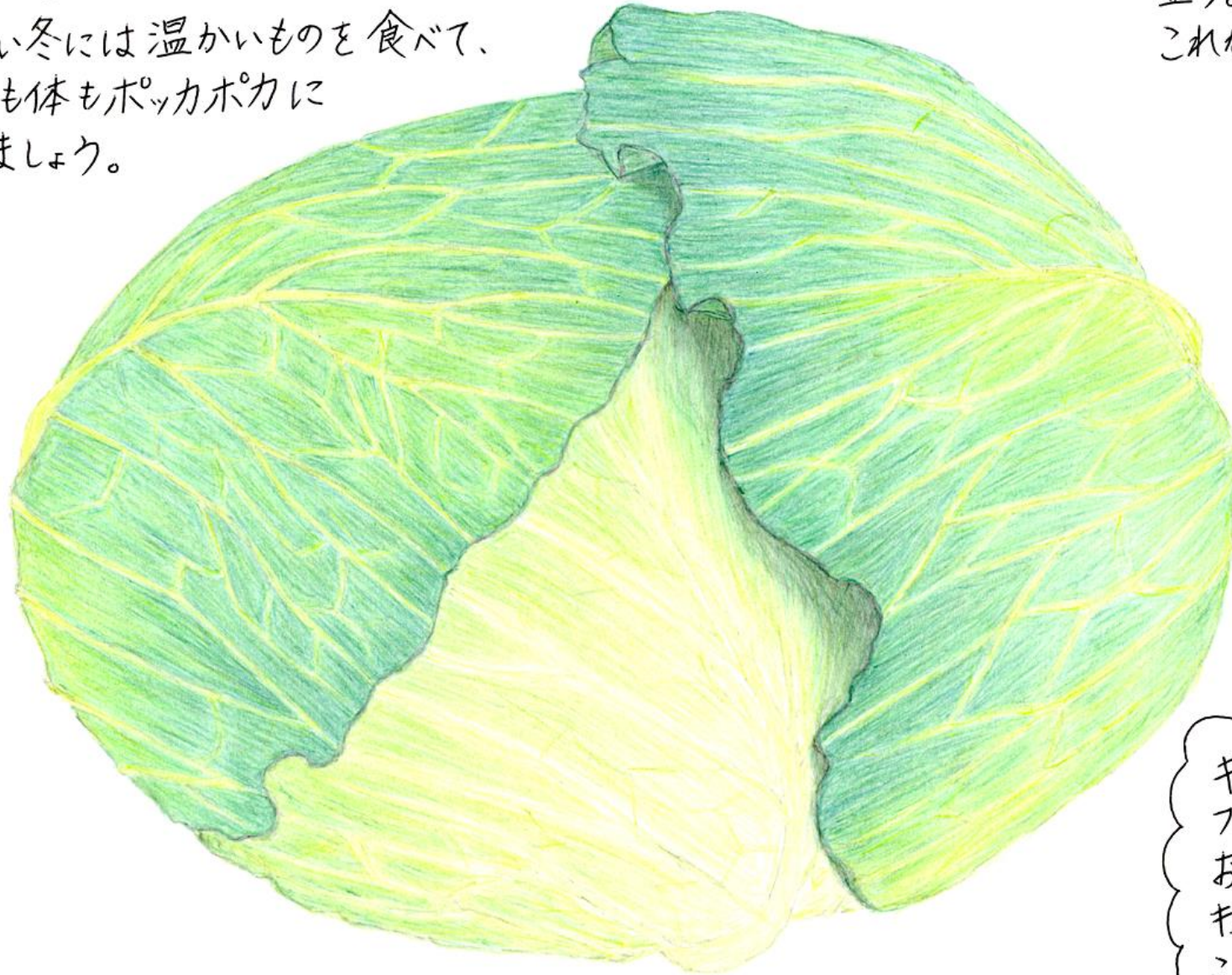


1月 葉がぎゅっとなつまっている冬キャベツ

葉がぎゅっとなつまっている、あま味があるのが特徴の冬キャベツ。
 葉が固いので、ロールキャベツやポトフに入れるとおいしいよ。
 寒い冬には温かいものを食べて、
 心も体もポッカポカに
 しましょう。



キャベツの祖先は青汁でおなじみのケール。
 ケールの茎がだんだん短くなり、そこに葉がなつまって
 立ちあがることで内側に曲がり、葉がまき始める。
 これがキャベツの始まり。

キャベツの栄養
 キャベツには、胃の働きを助けるビタミンUが
 たっぷり入っています。
 とんかつやアジフライなど揚げ物に
 キャベツをつけるのは、キャベツが胃を守る
 大事な役目をしているんだね。

キャベツという名は英語読み。
 フランス語ではシューというよ。
 お菓子のシュークリームは、
 キャベツのような形をしている
 ことから、その名がついたよ。



©mukaka.yo

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

