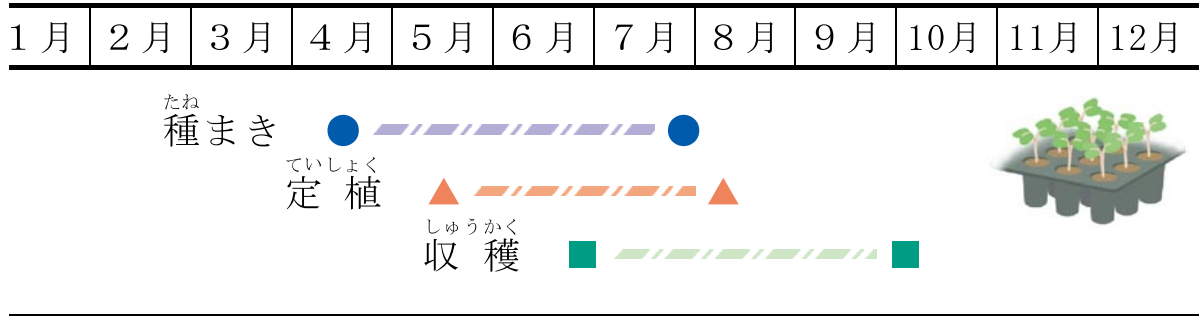


# はくさい



## 1 どうやって作られているの？



釧路管内では、釧路市阿寒町で主に栽培されています。  
 はくさいは冷涼な気候を好み暑さには弱い野菜です。4月の初め頃から種まきは始まります。約25～30日間ほど苗を育てて、5月の中頃から畑に定植します。種まきから収穫まで70日くらい必要とするはくさいの栽培では、育てている間に病気になったりや害虫に食べられないように十分な管理が大切になります。



畑のはくさい



二つに切ったはくさい

## 2 どこで売られているの？

収穫されたはくさいは、主に釧路市内の八百屋さんやスーパーで売られているほか、札幌でも売られています。

### 3 おいしく食べるために

お店では、葉っぱの巻きぐあいがかた硬くて、重さがあり、外の葉っぱの色が鮮やかで、白い色の部分にハリ・ツヤのあるものを選びましょう。秋に出荷されるものは、霜にあたるたびに葉が柔らかくなり、甘みも増して一層おいしくなります。

はくさいはカロリーがとても低いので、鍋の材料や漬物としてたくさん食べても、太ることがない、理想的なダイエット食材といえます。



はくさいの入った鍋

#### 《原産地》（どこからきたの？）

北・東ヨーロッパからトルコ高原が原産地といわれ、中国へ渡ってから改められました。明治時代に、中国から日本に渡ってきました。

#### 「定植」って何？

農作物には、直接畑に種をまく作物と、一度ビニールハウスなどで苗を育ててから畑に植える作物があります。

苗を育てることを「育苗」、苗を畑に植える作業のことを「定植」といいます。

実のなる野菜（果菜類：メロン、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ等）や葉を食べる野菜（葉菜類：はくさい、キャベツ、レタス等）は育苗をすることが多いです。



「ほうれんそう」は直接種をまきます



「はくさい」は苗を定植します