

キャベツ



1 どうやって作るの？

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

たね
種まき ● ————— ●

ていしょく
定植 ▲ ————— ▲

しゅうかく
収穫 ■ ————— ■

くしろ かんない くしろ し あかんちょう さいばい
釧路管内では、釧路市阿寒町で主に栽培されています。

春は4月から種まきが始まって苗を育て、5月はじめには畑に
ていしょく 定植します。大きくみずみずしく生長したキャベツは、6月終
わり頃ごろから出荷が始まり、市場を通じて食卓しょくたくに出てきます。



畑のキャベツ



おいしそうできばな出来映え

2 どこで売られているの？

しゅうかく 収穫されたキャベツは主に釧路市内の八百屋さんやスーパー、
そして札幌さっぽろでも売られています。おいしい阿寒あかんのキャベツは、釧
路くしろでも人気野菜やさいのひとつです。

3 どうやって食べるの？

野菜サラダにはもちろん、トンカツやコロッケなどの洋食には必ず添えられているのがキャベツです。明治の中頃、トンカツにキャベツの千切りをつけた洋食が評判になったのがその起源といわれています。そのほかにも、ロールキャベツや漬け物などたくさんの用途に使われている、おなじみの野菜がキャベツです。



トンカツとキャベツ



ロールキャベツ

4 おいしく食べるために

春のキャベツは柔らかく弾力性のあるもの、秋のキャベツは巻きが固く重量感のあるものを選びましょう。上部や根元が割れたものは古くなったものなので避けます。

キャベツは比較的保存性の高い野菜ですが、温度の高い場所に置くと甘みが減って味も栄養も落ちてしまいます。できるだけ温度の低い、凍らない場所で保存することが大切です。



引き締まった秋のキャベツ

《原産地》（どこからきたの？）

イギリスのドーバー付近、デンマークの海岸地帯、フランス北西部、ギリシャあたりとされています。

明治初年に開拓史とともに導入され、明治30年にはアメリカから現在の品種が導入され、国内で育成が始められました。