



栄養科たより



白菜は中心部分から食べると 14 倍もお得！？

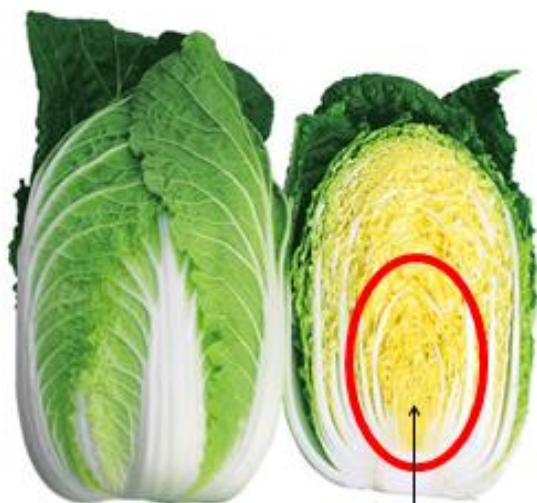
白菜を外側から食べて、中心を食べる頃にはすっかり傷んでいた…
ということはありませんか？

実は白菜の旨みと栄養を**大損**してしまう食べ方なのです！

白菜は長生きしようと、収穫されてからも中心にある生長点に、
外側の葉の養分を送り続けます。

外側から食べていると、栄養も旨みも抜けた部分から食べなければ
ならず、栄養のある部分を腐らせてしまうことになってしまいます。

新鮮な白菜には中心部分の**グルタル酸**(旨みのもと、疲労回復の
成分)は外側の葉の **14 倍**もあります！



中心部分

白菜を丸ごと無駄なくカットするには？

- ①白菜の根本から 10cm ほど中心に向かって、切り込みを入れる。
- ②切り込みに親指を入れ、開くように割る。
(①・②をすることによって葉の切れ端がぼろぼろと落ちることがなくなります！)
- ③使う分だけ中心部分をくり抜く。

☆ひとことメモ☆

白菜の 1/2 カットや 1/4 カットを
購入する場合、中心部分が平らな
ものを選びましょう！

盛り上がっているものは、外側の
葉が養分を中心部分に送られている
証拠なので要注意です！

賢く、美味しく
白菜を食べよう！

