

# キャベツ

# Choux Choux

# Cabbage

日本でキャベツといえばとんがつの付け合せ、お好み焼き、ロールキャベツを連想しますが、ここベルギーでは、よく「赤ちゃんはキャベツ畑から生まれる」と親が子供に語ります。にんじんやいんげん豆のように頻りに食卓に登場するわけではありませんが、四季を通して八百屋さんに並ぶ野菜です。一口にキャベツといっても実は色々な種類があります。ブロッコリーやカリフラワーもアブラナ科のキャベツの仲間です。その中からベルギーでポピュラーなキャベツについてご紹介しましょう。

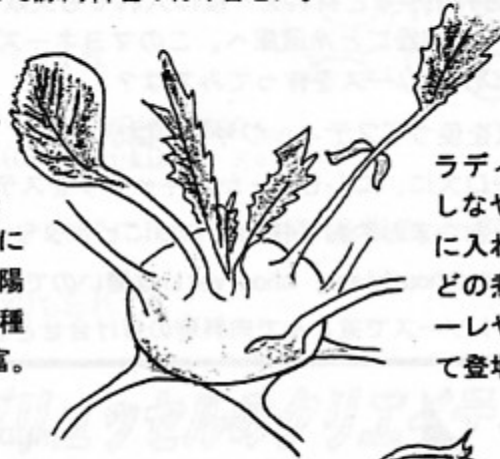
## chou rouge 紫キャベツ



キャベツの紫版といったところ。一年中売られています。重く、身がしまっていて、つやのあるものを選びます。また、葉をちぎって切り口から水滴が出るものは新鮮。味は、緑のキャベツよりまろやかです。ビタミンCと鉄分が豊富ですが、普通のキャベツに比べると消化が悪いので、たくさんいただくときは加熱するといいでしょう。千切りにしてサラダの彩りに、または煮込んで豚肉料理の付け合せに。

## chou-rave がぶキャベツ

オレンジ大の玉の周りから葉が生えている不思議なキャベツです。外見、味はどちらかというとかぶのよう。根っこではなく、茎が肥大したものです。温室育ちで2月～5月に出荷される黄緑がかかった白いものと、夏の太陽の下で育った6～7月に生まれる紫色の2種類があります。ビタミンCやカリウムが豊富。



ラディッシュより水分が少なく、しなやかな歯ざわり。生をサラダに入れたり、シチューやスープなどの煮込み料理に使います。ピューレやスフレにして付け合せとして登場することもあります。

## chou de Bruxelles 芽キャベツ

その名の通り、キャベツの赤ちゃんのようにミニサイズ。でき始めのキャベツを収穫しているのではなく、60～80cmに伸びた茎の周りに鈴なりになった小さいわき芽が芽キャベツです。硫黄分が豊富なため芽キャベツ特有のおいや苦味があります。黄色がかかったものは避け、緑の葉が固くしまっているものを選びましょう。10月～11月が収穫期ですが、冷凍や缶詰などもあり一年中楽しめます。生を料理する場合、根元に軽く十字の切れ目を入れ、さっと下茹ですると臭みが和らぎます。

