

営農指導員の
ワンポイントアドバイス

営農指導員 若山わかやま
謙ゆずる

「白菜が苦い理由・原因は？
食べてもよいですか？」

気温が下がるにつれて、旬を迎える白菜。煮てもサラダにしても漬け物にしてもおいしい白菜ですが、時々とても苦く感じるものがあります。

今回は、白菜が苦い理由・原因を紹介します。

苦みを感じる成分

最も分かりやすいのが辛みと苦みの塊、カイワレ大根です。

白菜やカイワレ大根の苦みは、害虫に食べられないようにするためにあると考えられています。

この苦みを感じる成分は「イソチオシアネート」で、発がん性物質の解毒を促進する作用があります。その他、血栓をできにくくする作用があるため、動脈硬化も防ぎます。

苦い理由・原因

★先祖返り

もともと野菜の原種は、人間にとつて食べやすいものではありませんでした。そのため、食べやすくなるように、何度も品種改良を

繰り返します。その過程で、突然原種に近い状態のものができてしまうことがあります。それが「先祖返り」です。先祖返りした白菜は、成長すると苦みや辛みなどが強い状態になります。

苦みはありますが、食べても問題ありません。

★育った土壌

「窒素」成分を過剰に含む土で育つと、栄養分が偏り、それが苦みになります。

また、白菜は霜が降ることによって甘味が増し、葉も柔らかくなります。夏や、冬でも霜が少ない場合、苦くなるが多くなります。

★保存期間

カットしてから時間が経過すると苦くなります。カットした断面が空気に触れることで、酵素の働きにより苦くなってしまう。時間がたつほど、空気に触れる時間が長くなり、苦みは増していきます。

ただし、腐っていない食べられても問題ありません。

問い合わせ

農業振興課農業振興係
☎0824・73・1131

庄原が好き



山内小学校
3・4年生の皆さん

山内に人を増やそう！

山内小学校の3・4年生は、総合的な学習の時間に「山内の発展に貢献した人物」などに焦点を当て、「人にやさしい地域 山内」の歴史について学びました。10月からは、山内地域のために活動している人と共に、「山内に人を増やそう！」と空き家の掃除や地域のPR活動に取り組みんでいます。

「山内でごおし隊」との「ラボ

山内地域で空き家の片付け活動を行い、地域の空き家と移住希望者の橋渡しをしている「山内でごおし隊」の皆さんと一緒に、空き家の見学と掃除を行いました。児童は、「すてきな空き家だから人に住んでもらいたい」「空き家を活用して山内に人を増やしたい」「自分たちができることをもつと

このコーナーでは、人と人とのつながりを大切にしながら、自発的なまちづくりに取り組む皆さんをシリーズで紹介します。



やりたい」などと話しています。

今後は、クラスのみんなの意見をもとに、どのように地域をPRしていくか考えながら、たくさんの方の空き家を掃除したいと思っています。

#庄原が好き



SNSの投稿募集
「#庄原が好き」
で投稿！



問い合わせ

自治定住課定住推進係
☎0824・73・1257