

## 「これって食べても大丈夫？」白菜の黒い斑点のヒミツ

お届けした白菜に黒い斑点が見られることがあり、「見た目が気になって食べるのが不安」とのお声をいただくことがあります。病気や虫の影響ではないかと心配になりますよね。

実際に口にしても大丈夫なのでしょう。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



### ●白菜の黒い斑点は何なの？

黒い斑点は病気やカビによるものではなく、白菜自体の生理現象です。一般に「ゴマ症」とも呼ばれ、抗酸化物質である「ポリフェノール」が蓄積して変色し、黒い斑点として白菜表面に現れます。

ゴマ症が発生する原因としては、肥料や降水量の過不足、高温や低温など天候不順、収穫期の遅れといった、生育段階でストレスを受けた時に出る症状と考えられています。



### ●食べても大丈夫なの？

病気やカビ、もちろん害虫の影響でもなく、黒い斑点の成分はポリフェノールですので、食べても全く害はありません。今まで黒い斑点をさけて食べていた方も、これからは無駄にすることなく、おいしくいただきます。味や風味への影響はほとんどないので、安心してお召上がりください。

見た目は気になるかも知れませんが、食べても大丈夫ですので捨てずに活用してね



#### 白菜の保存術：芯の処理で鮮度キープ

保管している白菜の外側の葉が、しおれてしまった経験はありませんか。白菜は収穫後も生きており、たとえ1/2や1/4にカットされても、芯から外側の葉へ栄養や水分を送り続けようとします。そのため芯が残っていると、外側の葉ほど時間とともに栄養が奪われ、うま味も抜けてしまいます。

そこでおすすめなのが、芯の部分を先に使う、あるいは保存前に芯を処理する工夫です。たとえば芯を少し切り取ったり、割り箸や爪楊枝を差し込んで栄養の通り道を断つことで、外葉のしおれを防ぎ、長持ちさせられます。

せっかくの白菜、最後までおいしくいただくために、保存の際はぜひ「芯の処理」を意識してみてくださいね。

2026年  
1月2週  
(2号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

