



かぶ(蕪)について



学名 : Brassica rapa

英名 : turnip

仏名 : navet

日本での呼び名 : 蕪

かぶの原産地は、アフガニスタンあたりか、これに地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域とされています。日本には弥生時代に伝わったとされる古い野菜で、全国各地にわたり沢山の品種が栽培されてきました。

かぶはアブラナの一類で、チンゲンサイや白菜、菜の花、キャベツなどの仲間にあたります。また、その呼び名も様々あり、一般的に知られているものでは「かぶら」や「かぶな」などがあります。また別名で「すずな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。



根も葉もおいしい

かぶは根の部分だけではなく、葉もおいしく、品種によっては主に葉を食べるものもあります。根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜です。かぶの葉は根の部分よりも栄養豊富なので、捨てずに調理して食べましょう。



赤白大小いろいろな品種

赤かぶ、白かぶ、大中小と多種多彩で全国各地に、約 80 の品種があり、その中には地域独特の在来品種も数多くあります。品種によって多少の違いはありますが、かぶの旬は春の 3~5 月、また秋の 10~12 月の 2 回あります。かぶは暑すぎず寒すぎない冷涼な気候を好む野菜だからです。春にとれる春かぶと、秋にとれる秋かぶでは味わいや歯ごたえもことなり、それぞれの美味しさが楽しめます。



かぶの保存方法

かぶは大根などと同じように、買ってきたらまず葉を根元から切り落とし、根の部分と別々に保存します。付けたままにしておくと葉に水分や養分を吸い取られスが入りやすくなります。

根も葉も、それぞれ乾燥しないように密封して冷蔵庫で保存します。葉の方が早く鮮度が落ちるので、2日位で調理してしまいましょう。かぶ自体は4~5日位は大丈夫です。



美味しいかぶの選び方

葉の緑色が鮮やかで、茎と根の部分のつなぎ目に変色していないものの方がいいでしょう。また根の色が真っ白か、赤かぶなどの場合は鮮やかな紅色をしていて、艶がある物を選びましょう。持った時にずっしりと重みを感じるものの方が水分がしっかりと詰まり美味しいです。



各地名物のかぶの漬け物いろいろ

赤かぶ漬け:飛騨高山地方の紅かぶを漬けた程よい酸味の漬物です。

すぐきな漬け:京都上賀茂の特産品で、暖かい室で乳酸発酵させたものです。

千枚漬け:京都特産の聖護院かぶを薄く切り、昆布とともに漬けます。

蕪(かぶら)ずし:石川県特産のかぶに米飯、寒ぶり、麴を加えて発酵させたものです。

野沢菜:長野県の野沢温泉などを中心に信越地方で栽培されている野沢菜ですが、実はかぶの一種です。長野県は寒さが厳しかったためなのか、葉だけが伸びて今のような野沢菜となったとも、信州と関西のかぶの自然交雑とも、言われています。



かぶの栄養

かぶの根の部分に含まれるデンプン分解酵素の「アミラーゼ」は、**胸焼けや胃もたれの解消・予防に効果**があるといわれます。また**血を作る**ビタミンといわれている葉酸や、**血圧を下げる効果**があるとされるカリウムも含まれています。

葉は栄養豊富で、**抗酸化作用**のあるβカロテンやビタミンCが多く含まれています。また**骨を強くする**カルシウム、**貧血予防**に効果のある鉄分や葉酸、止血や骨の形成に作用するビタミンKなども含まれています。

赤かぶにはアントシアニン色素が多く含まれていて、**活性酸素の抑制効果**が期待できます。



かぶのミルクスープ

かぶの葉も一緒に煮ることで栄養たっぷりのスープに！
朝ごはんにもおすすめです！

材料 (2人分)

- ・ かぶ(葉つき)2個
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 牛乳 200ml
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 洋風スープの素 小さじ1



<作り方>

- ① かぶは縦4等分のくし形に切り、横に薄切りにする。かぶの葉は小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、かぶを入れて2分ほど炒める。水200mlと洋風スープの素を加えて混ぜ、煮立ったら火を弱めて5分ほど煮る。
- ③ かぶの葉と牛乳を加えてさっと煮て、塩、こしょうで味をととのえる。