



「かぶ」のプロフィール

- [1] 分類名 : アブラナ科 アブラナ属
- [2] 学名 : *Brassica rapa* L.
- [3] 和名 : カブ
- [4] 外国語表記 : (英)turnip (仏)navet (独)Rube (伊)rapa (中)ウデン
- [5] 原産地・伝播 : アフガニスタンを中心とする地域または地中海沿岸が原産といわれ、ヨーロッパでは紀元前には栽培されていました。今では世界中の温帯地域に広まっています。18世紀のイギリスでは飼料用にかぶを栽培していましたが、現在でも、ヨーロッパではかぶは家畜の飼として多く作られています。
- [6] 日本への伝来 : 中国からアジア型のかぶが西日本に伝来しました。その後、朝鮮半島からヨーロッパ型のかぶが東日本に入ってきました。『日本書紀』には持統天皇が五穀を補う作物として、かぶの栽培を奨励したと記されています。「すずな」という名で、春の七草のひとつに数えられます。古くから親しまれてきた野菜だけあって日本には多くの地方品種が生まれ、世界の中でも品種発達の中心地となっています。
- [7] 栄養学的特徴 : 根は比較的糖質が多いです。カロテンは含みませんが、少量のビタミンC、無機質、更にてんぷん分解酵素のアミラーゼなどを含み、大根の根と栄養成分が似ています。葉は根の4倍近いビタミンCを含み、カロテンの量も多いです。
- [8] 主な用途 : 煮もの、かぶら蒸し、汁の実、ぬか漬けなどがあります。京都の漬けものであるかぶの千枚漬は有名です。生のままサラダにしてもおいしいです。葉はゆでて煮もの、汁の実、サラダなどに使われます。
- [9] 選び方 : 小かぶも大型のかぶも、葉がピンと伸びて皮が白いもの、張りがあってひび割れなどないものが良質です。茶色の傷やしみは病気や虫に喰われた痕なので避けましょう。小かぶは小ぶりのものを選びましょう。大きめのものは中に“す”が入っていることがあります。
- [10] 保存法 : 葉がついていると傷みやすいです。葉と根を切り分け、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は塩ゆでにして切り分け、冷凍しておくとか煮ものや汁の青みに使えて便利です。



「かぶ」の種類

ヨーロッパ型かぶは、主に東日本で作られ、「小かぶ」、「温海(あつみ)かぶ」、「山内(やまうち)かぶ」などがあります。アジア型かぶは関西を中心に西日本で多く栽培され、「聖護院(しょうごいん)かぶ」、「天王寺(てんのうじ)かぶ」、「万木(ゆるぎ)かぶ」、「津田(つだ)かぶ」、「寄居(よりのい)かぶ」、「すぐき菜」、「日野菜(ひのな)」などがあります。

ヨーロッパ型かぶ群

小かぶ



市場に出回っているかぶの大部分が小かぶです。中でも代表的なのが「金町(かなまち)小かぶ」で、肉質は緻密でうま味があります。葉はやわらかく、皮はきめこまかく真っ白です。春はやわらかいので漬けものやサラダなど生食します。秋は甘みが増すので煮ものに使われます。葉はサラダや漬けものなどに利用します。山内かぶは福井産で根は先が尖った円錐形です。肉質はかたく、かぶらずしに使われます。

温海(あつみ)かぶ



「温海(あつみ)かぶ」は山形産の赤かぶで漬けものにします。

アジア型かぶ群

聖護院(しょうごいん)かぶ



京野菜で有名な聖護院かぶは、日本のかぶで最大級のもです。大きなものは4~5kgもあります。繊維が少なく、上品な甘みがあり、京都の名産の千枚漬けにするほか、煮くずれしにくいのでかぶら蒸しに使われます。

天王寺(てんのうじ)かぶ






天王寺かぶは中型かぶの代表品種です。葉も茎もやわらかいので、煮ものに利用されます。

博多据り(はかたすわり)かぶ



博多据りかぶは天王寺かぶの仲間で水炊きなどに利用します。

<p>万木(ゆるぎ)かぶ</p> 	<p>「万木(ゆるぎ)かぶ」は滋賀産の赤かぶです。中部、関西地方の赤かぶ漬けの材料となります。はさ掛けとよぶ横木に並べて干す乾燥風景は近江路の晩秋の風物詩です。</p>
<p>津田(つだ)かぶ</p> 	<p>津田かぶは島根産です。根は牛の角のように曲がっており、上半分が赤紫色、下半分は白色です。根が倒れて成長するためこの形になるといわれ、「コロゲかぶ」ともいいます。煮もの、漬けものに使われます。</p>
<p>日野菜(ひのな)</p> 	<p>「日野菜(ひのな)」は滋賀から三重にかけて作られるかぶです。細長い紡錘形で、色は上半分が赤紫、下半分は白です。葉をつけたまま塩漬、ぬか漬、酢漬にされます。滋賀県の蒲生郡日野の特産、桜漬は有名です。</p>
<p>・「寄居(よりの)かぶ」は新潟産の中型かぶです。皮はやや黄色みがかかった白です。肉質はやわらかく風味があるので煮ものや汁ものにされます。形が扁平なので根をくり抜き、詰めもの料理にも使われ、葉は漬けものにします。</p> <p>・「すぐき菜」は京都産です。葉つきのまま塩漬にして醗酵させ、独特の酸味をもつ漬けものとなるため、「酸茎(すぐき)菜」と書きます。</p>	

写真提供「野菜供給安定基金」