QUIZ

野菜ソムリエプロ 緒方湊

教えて！野菜博士 おいしい野菜＆フルーツ

今回テーマ **カブ**

随時掲載

「カブ」というと、白くて５～10㌢ぐらいの大きさをイメージすることが多いのではないでしょうか。しかし、大きさでは大・中・小、形は丸いものや長いもの、色は白・赤・黒・黄・紫・ピンク・ツートンカラーなど、80以上の品種があるといわれています。日本では古くから親しまれてきた野菜の一つで、キャベツ、白菜などと同じアブラナ科。「かぶら」とも言われ、春の七草「すずな」はカブのことです。形が鈴に似ていることから、そう呼ばれるようになったといわれています。



天王寺カブ

栄養価が高いのはどっち？

A　カブの実の部分

B　カブの葉の部分

正解はBの葉の部分です。

βカロテン、ビタミンB・C、カルシウムなどが豊富に含まれています。大根は葉が切られて売られていることが多いですが、カブは葉付きが多く、みそ汁の具に加えたり、葉っぱのふりかけなどにしたり、無駄なく食べましょう。

＜実は…＞

カブは、実や根などと表現しますが、私たちが食べている部分は、実は茎なのです。丸い部分は「胚軸」といって茎の一部にあたり、根は胚軸の下に伸びている部分になります。

＜天下分け目の関ケ原＞

関ケ原を境に東と西では系統の違うカブが作られています。東日本では西洋型（小ぶりでツルツルとしているのが特徴）、西日本では東洋型（大きめで葉や茎に毛があるのが特徴）が多く栽培されています。

＜選び方＞

一般的なカブは、卵より少し大きいくらいがちょうどよい大きさです。皮が白くハリがあり、ツヤのあるものが新鮮です。持った時にずっしりと重みのあるものが、水分をたっぷり含みます。

＜保存法＞

葉付きは、葉を付けたままでは水分が奪われてしまうため、購入後すぐに切り分け、別々に保存しましょう。根の部分は新聞紙などで包むかポリ袋に入れ、葉は水分を逃さないようラップで包むかポリ袋に入れ、野菜室へ。

＜栄養＞

ビタミンCやカリウムが多く、消化酵素のアミラーゼも含まれています。アミラーゼは、でんぷんを分解する酵素で、生で摂取すると効果を発揮するので、サラダやあえ物など生で食べるものお薦めです。これからの寒い時期は、ポタージュスープもいいですね。



自宅の菜園で

＜ジャック・オー・ランタンはもともとカブ＞

10月に入り、ハロウィーンの飾り付けも増えてきました。ハロウィーンに欠かせないのが「ジャック・オー・ランタン」。カボチャの中をくり抜き、果皮を顔模様にして、灯をともすランタンのような飾りです。カボチャのイメージですが、もともと古代ケルトで使われていたのは「カブ」でした。アイルランドからアメリカへ伝わった際、同国であまり食べなかったカブの代わりに、生産量の多いカボチャになったということです。