

かぶ



かぶは春の七草のひとつ「すずな」とも言われ、古くから親しまれてきた野菜の一つです。

原産地は諸説ありますが、地中海沿岸と西アジアのアフガニスタン地域ではないかと言われています。日本に渡来した時期は定かではありませんが、奈良時代には食べられており、記録では「日本書紀」に栽培を奨励する作物として「蕪」という文字が登場しています。

白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色などさまざまな色や形、大きさの品種があり、その数は80種とも言われています。全国各地で栽培されており、地方固有の品種が数多く見られるのも特徴で、大阪では大阪市天王寺付近で古くから栽培されている「天王寺蕪」が有名です。品種によって多少の違いはありますが、基本的に晩秋から冬が旬の野菜で、寒い時期のほうが甘味も増しておいしくなります。

かぶを選ぶときは、ひび割れや傷があるものは味が落ちていたり硬くなっていたりするので避け、葉の緑色が鮮やかでみずみずしく、根は白く張りつつやがあり、ずっしりと重みがあるものを選びます。保存は葉をつけておくと根の水分や養分が奪われ、スが入りやすくなるので切り分けます。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。

かぶの根の部分に含まれるアミラーゼは、でんぷんの消化酵素として働き、胸やけや胃もたれの解消や予防に効果があると言われています。ただし、加熱すると効果が低下してしまうので、胃腸のことを考えるなら、生で食べる方がよいかもしれません。その他にも血を作る葉酸や血圧を下げる効果があるカリウムも含まれています。葉の部分は緑黄色野菜で栄養も豊富です。抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれており、骨を強くするカルシウムや貧血予防に効果のある鉄分なども含まれています。

かぶは皮も食べられますが、なかぶや大かぶは皮を厚めにむいてから調理したほうが食感がよくなります。肉質が緻密でやわらかく火の通りが早いので、ゆですぎに注意します。小かぶは皮をむくと煮崩れしやすくなるので、皮ごと調理する方がよいようです。また、かぶは生のままでもおいしく、サラダや味噌をつけて食べると、甘味もありコリっとした食感が楽しめます。葉の部分は、大根の葉に比べ柔らかいので、さっとゆでてお浸しや和え物にもできます。根も葉も一緒に食べられて手軽な浅漬けもおすすすめです。

天王寺蕪 JA大阪中央会 HPより



参考 「旬の野菜百科」 「野菜ナビ」
(文責 福祉 太田裕子)