

# 健康市場

第147号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 10. 1

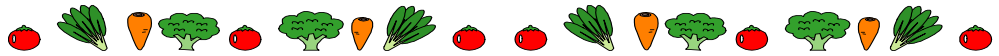
責任者: 栄養科 佐藤



## スーパー「カブ」



### 旬を食べる



そろそろ紅葉が綺麗になる季節ですね。今回の旬は「カブ」です。カブは日本ではもっとも古くから利用されている野菜のひとつで、秋から冬にかけて旬の野菜です。根、葉ともに栄養価が高く、東京長かぶ、京都の聖護院かぶなど全国で約80種の品種があります。春のものもありますが、暑さに弱いので冬場のものが美味とされています。ヨーロッパで紀元前から栽培され、今では世界中の温帯地方で広く栽培されていて、日本には弥生時代に大陸から伝わったといわれています。

### 葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜

- ・[かぶの葉]には、カルシウム、カロテン、ビタミンC、葉酸、ビタミンEといった多彩な栄養素が豊富に含まれています。
- ・[かぶの根]には、葉酸、カリウム、ビタミンCが豊富です。なので、根も葉も食べる事の出来るかぶはまさに一石二鳥の野菜です。

### スーパーな「かぶ」の力

かぶは、根と葉のどちらにもグルコシアネートという成分を大量に含んでいます。このグルコシアネートはガンの抑制に効果があるといわれる物質で、キャベツやカリフラワーなどにも含まれていますが、カブの含有量は他の野菜に比べて多いといわれています。

### 選び方と保存の仕方

一般的に使われる小かぶの場合は色が白く、ツヤがあり、重量感のあるものが水分が詰まっています。葉つきのものは、葉の緑色が鮮やかで、みずみずしいものを選びます。あまりに大きいものは育ちすぎなので、卵くらいの大きさを目安にしましょう。葉のついたものは、葉が根の水分を吸い上げてしまうので、葉を切り落としてから、それぞれポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。



## 全国のスーパー「カブ」達

### ・天王寺かぶ



**わいは大阪の天王寺付近で取れる中型かぶの代表品種やで。**

日本最古の和かぶで糖度がふつうのかぶの1.5倍以上と甘く、肉質が緻密でしまっているのが特徴です。天王寺かぶは皮も葉も美味しいため、捨てることなく昆布と塩で漬けたのが「大阪漬け」またの名を「刻み漬け」といいます。

### ・聖護院かぶ



**うちは関西で栽培される大型のかぶやで、大きいもので4kgにもなるんよ。京野菜になくはないんやわぁ。**

京都を代表する漬物「干枚漬け」の材料として有名なアジア株の代表種。重さも2kg～5kgもある日本で一番大きなかぶです。丸くて艶があり、透き通るような白、ずっしりと重いものが良品とされます。きめ細かく甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。

### ・津田かぶ



**あたいは島根県を中心に山陰地方で栽培されるかぶでやんす。牛の角みたいなので牛角とも呼ばれるじょ。**

勾玉のように曲がりながら土の上に横たわるように成長し、葉っぱは真上に伸びていく不思議な形をしています。食べ方は、根の部分は、縦に切り、葉っぱは細かく切って食べると良いでしょう。生姜の千切りをのせたり、生姜をすりおろしてのせると一段と香りが良く美味しい。



## 調理のポイント

カブの根は、大根同様 生でも加熱しても美味しく食べられます。根の外側は筋が多い点に注意。煮物にする時は皮を厚くむくようにしましょう。葉の方は、豚肉や内臓肉と共に炒めればたんぱく質や亜鉛を補える上、**カロテン**の吸収率もアップするので、**子供の成長**や**丈夫な身体作り**、**美容**のためにもぴったりです。



### ・ ~カブのポタージュのレシピ~

カブ ・ 4 個  
牛乳 ・ 600 ml  
水 ・ 300 ml  
固形スープの素 ・ 1 個  
塩コショウ ・ 少々

①鍋に水、固形スープの素、カブを入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、カブが柔らかくなるまで蓋をして10分程煮る。

②粗熱が取れたらミキサーでかくはんし、ピューレ状になったら鍋に戻し、牛乳を加えて火にかけ、塩コショウで味を調える。器に注ぎ、カブの葉を散らす。