



= か ぶ (蕪) =

t u r n i p (英)

アブラナ科 アブラナ属

“甘みがありシャキシャキの食感！”

かぶは、春の七草の「すずな」、金沢の冬の名産「かぶら寿司」として古くから親しまれており、金沢の冬には欠かすことのできない食材です。

【歴 史】

原産地はアフガニスタン付近の中央アジアか、地中海沿岸ではないかと言われています。日本には弥生時代に中国から伝わって来たようで、「日本書紀」には、持統天皇が693年に主食(五穀)を補う作物として栽培を推奨するおふれを出したとの記述があり、古くから重要な農産物だったことがわかります。このような長い歴史の中で、多くの地方品種が生まれ、日本は世界的にみても品種発達の重要な中心地となっています。

かぶには大きく分けて中国から伝わったアジア型とヨーロッパ型があります。ヨーロッパ型は朝鮮半島から東日本に伝播し、耐寒性があるためそのまま定着し、東日本の各地でいろいろな品種が生まれました。小かぶ、温海かぶ、長かぶなどがあります。

一方、アジア型は肥大した根が中型から大型で、西日本で多く栽培されています。天王寺かぶ、聖護院かぶ、寄居かぶのほか、すぐき菜や日野菜もアジア型かぶの一種です。

また、根は食べずに葉だけを使う中島菜も、かぶの仲間です。

【品 種】

《ヨーロッパ型》

♪♪. 小かぶ

東京の葛飾区金町の特産品だった金町小かぶは、白くきめ細かい肌と姿の美しさ、味の良さで全国的に有名になり、現在では各地で改良型の小かぶが栽培されています。春先のものは肉質が柔らかく生食向き、秋口からのかぶは煮物に適しています。

♪♪. 金沢青かぶ

青首のかぶで、葉の裏面には毛がほとんどなく、根形は球型に近い楕円型、肉質は硬く甘みと香りが強いのが特徴です。

今月の旬の一品

金沢は、かぶらの栽培が大変盛んで、金沢名物「かぶら寿司」の原料として使用されています。塩漬けにした新鮮なかぶに、塩漬けにした寒ブリの切身を挟み込み、細く切った人参や昆布などとともに、米麴で漬け込んで醗酵させた、なれずしの一種とされています。

《アジア型》

♪♪. 天王寺（てんのうじ）かぶ

大阪市天王寺付近で栽培されていたかぶで、白く中型かぶの代表格です。辛みが少なく、葉や茎までやわらかいのが特徴で、根と一緒に煮たりします。

♪♪. 聖護院（しょうごいん）かぶ

関西を中心に広範囲に分布している大型のかぶで、大きいものは4kgほどにもなります。肉質は緻密で柔らかく上品な甘みがあり、京都名物の千枚漬けに使用されています。

♪♪. 津田かぶ

島根県を中心とした山陰地方で多く栽培されており、牛の角のように曲がることから「牛角」とも呼ばれています。上半分は地上に出て赤紫色になり、地中の下部分が白いかぶです。濃緑色をした葉は、根よりも先に成長するため畑で倒れてしまい、それから根が成長するため曲った形になります。

♪♪. 万木（ゆるぎ）かぶ

滋賀県・西万木で古くから栽培されている赤かぶで、ほとんどが漬物に加工されます。はさがけと呼ばれる横木にずらりと掛けて干す風景は近江路の晩秋の風物詩です。赤かぶ漬けは中部・関西地方ではとてもポピュラーな漬物です。

【選び方】

かぶは根の肌が白くつやがあり、きめの細かいもの、葉が青々とピンとしているものが良品です。根に傷や割れ目があるものや、さわってやわらかいものは避けましょう。

【保存方法】

根と葉を切り分けて保存します。

葉つきのままで保存しておく、水分が蒸発してしまうので買ってきたらすぐに根と葉に切り分けて、根は密封できるポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は霧を吹きかけてポリ袋に入れれば冷蔵庫の野菜室で2～3日は保存できます。しかし、栄養価はおちてしまうので、長期保存したいときはすぐに塩ゆでにして冷凍すると良いでしょう。根と葉を分けるときは茎を少し残して切り分けましょう。

今月の旬の一品

【調理のコツ】

煮るときは煮崩れしないように面取りをします。また含め煮などにする場合は下茹でをした方が味を含みやすくなります。

《下茹で》

まず、米のとぎ汁を使い、竹串がスッと通るまで茹でます。茹で上がったら落とし蓋をして、その上から流水をかけるようにして洗い、直接水をかけないようにすると、ふっくらと茹で上がります。

【栄養価】

かぶの成分は大根の成分とよく似ています。ビタミンCやジアスターゼも豊富で整腸効果があります。しかし大根と違うところは辛み成分を含んでいないことです。

葉は根の4倍近いビタミンCを含み、カロテンやカルシウム、食物繊維も豊富です。

かぶの栄養成分表（生の場合）可食部 100g 当

葉

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	リン
22.0kcal	92.3g	2.3g	3.9g	42mg
カロテン	ビタミンC	カルシウム	葉酸	食物繊維
2800 μ g	82mg	250mg	110 μ g	2.9g

根 皮付き

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	リン
22.0kcal	93.9g	0.7g	4.6g	28mg
カリウム	ビタミンC	カルシウム	葉酸	食物繊維
280mg	19mg	24mg	48 μ g	1.5g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

●金沢の冬の風物詩「かぶら寿司」

「かぶら寿司」は、加賀藩時代に「宮の越（現在の金石）の漁師が舟の安全と豊漁を祈る正月の儀式（起舟）でふるまわれた」とか「前田の殿様が深谷温泉へ湯治に来られた時の料理として出された」など、いろいろな説があるようですが、定かではありません。

【レシピ】

基本的な作り方を紹介します。

材 料（4人分）

かぶ（400g位）	8個	人参	1/2本
生のブリ	100g	麴	400g
塩小さじ	4.5		

- ① かぶの上と下を平らになるように切り落とし、2cm幅の輪切りにします。
1つのかぶから2~3枚取れます。切り分けたかぶは端を切り離さないように注意し、ブリをはさむための切れ目を入れます。
- ② 切れ目を入れたかぶに小さじ3の塩を容器の底、かぶ、かぶの上部にまんべんなくふりかけ、2~3日間下漬けします。（水があがるまで）
- ③ 麴に残りの塩小さじ1.5を混ぜます。
- ④ ブリにたっぷりの塩をふりかけ、数時間ねかせた後、サッと水洗いして塩ブリにし、皮は剥いておきます。
- ⑤ 人参をせん切りにして、塩小さじ1/2をふりかけ、少しおいてから水分を切ります。
- ⑥ 塩ブリを3~5mm厚さに切り、下漬けしたかぶの水分を軽く搾り、切れ目に塩ブリをはさみます。
- ⑦ 空の容器の底に麴を敷き、人参を散らして、塩ブリをはさんだかぶを一面に並べます。2段以上にする場合は同じ手順で材料を並べます。お好みで柚子の皮や昆布を刻んで入れても味が出ます。
- ⑧ 重石を載せて本漬けします。（重石の重さはかぶの2~3倍がちょうどいいでしょう）
- ⑨ 冬季は大体3~4日で食べられます。3週間くらい持ちますが、1週間前後が目安でしょう。
- ⑩ 切り口が見えるように切り分け、盛り付けます。