

# Nutrition News

## しゅん やさい 旬の野菜：かぶ



### かぶの旬は1年に2回

かぶの旬は春と秋の2回あります。「春もの」と呼ばれるかぶの旬は3月から5月で、肉質がやわらかいことが特徴です。「秋もの」と呼ばれるかぶの旬は10月から12月で、甘みのあじわいを楽しむことができます。

日本では古くから食べられている野菜の1つで、春の七草では「すずな」と呼ばれます。

白い根の部分が食べられる印象ですが、葉にもカルシウムやβカロテンが豊富に含まれているため葉も捨てずに食べましょう。

### げんさん せいさんち 原産・生産地

かぶは世界中で栽培されていますが、分類上はアフガニスタン原産のアジア系と、中近東から地中海沿岸原産のヨーロッパ系との2変種に分かれます。原産地はヨーロッパもしくは中央アジア起源の一元説や二元説など諸説あります。

日本の主要な生産地は千葉県で、約3割を占めています。それに次いで埼玉県、青森県で生産されており上位3県で総生産量の5割を占めています。

### しゅるい 種類いろいろ

#### ● しょうごいん 聖護院かぶ

京野菜の1つで、やく4kgのおおがたひんしゅがつの大型品種です。11月から2月に京都で収穫されます。京都の郷土料理である千枚漬けや無蒸しに使われます。

#### ● てんのうじ 天王寺かぶ

おおさか 大阪で11月から1月に収穫される8~10cmのちゅうがた ひんしゅ は たけ なが にくしつ 中型の品種で、葉丈が60cmと長いこと、肉質がちみつ にくず 緻密で荷崩れしにくいことが特徴です。

#### ● きんまちこ 金町小かぶ

とうきょうげんさん 東京原産の小型の品種で、10月から3月までちようきかんしゅうかく は やわ あま 長期間収穫されます。肉質や葉が柔らかく甘みがあることが特徴で生食に向いています。

#### ● あか 赤かぶ

あか 赤かぶにもたくさんのしゅるいがありますが、ひょうめん あか 表面だけ赤いものと果肉の中も赤みがあるものがあります。煮ると赤い色が出てしまうため、漬物や生のまま食べる料理に使うことが多いです。



\_\_\_\_\_