カブ
～古代から食べられてきた野菜～

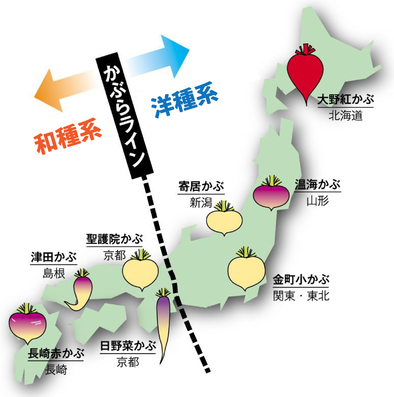
**カブは「かぶら」や「すずな」ともいい、
春の七草の一つです。
アブラナ科の野菜で、原産地はアフガニスタン
あたりか地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた
地域とされています。
日本には弥生時代に伝わり、日本書紀には
持統天皇が栽培を推奨したと記されているなど、
歴史の古い野菜です。**

◆カブの仲間

アブラナ科の野菜には、ナバナをはじめ、ハクサイ、
キャベツ、ダイコンなどたくさんの仲間がいます。
その中でカブは、コマツナやミズナ、ハクサイなどと
同じカブの先祖から分かれて出来ました。

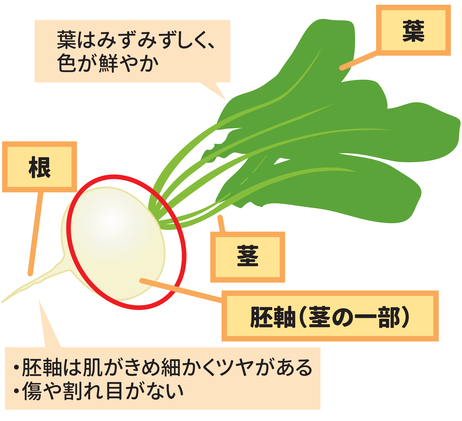
◆かぶらライン
～東のカブと西のカブ～

日本で栽培されているカブは約80種類と、
種類の多さは世界一。地域独自のものも多くあります。
カブは、葉に毛や切れ込みがあるもの（洋種系）と
ないもの（和種系）、洋種系と和種系の間の
中間種に分かれ、全国で栽培されている小カブは
東京・金町原産の金町小カブを改良した中間種です。
洋種系は寒さに強く根はかためで、
ヨーロッパから伝わったと考えられています。
和種系は気温に敏感で根は水分が多くてやわらかく、
ルーツは不明です。関ケ原を境に西は和種系が、
東は洋種系が多く栽培されており、
その境界線である愛知ー岐阜ー福井を
結んだラインは「かぶらライン」と呼ばれています。



◆おいしいカブの選び方

カブの丸く太った部分は、実は根ではなく、
胚軸といい、茎の一部です。根は、ひげ根が出ている
ところから下の部分になります。



・胚軸は肌がきめ細かくツヤがある
・傷や割れ目がない

◆カブの栄養

カブの葉の部分は緑黄色野菜で、β−カロテンや
ビタミンC、E、カルシウム、鉄などが多く含まれています。
胚軸の部分は淡色野菜でビタミンCや
でんぷん分解酵素のアミラーゼが含まれます。
アミラーゼは生で食べると、消化・吸収を助ける
働きがあります。カブというと胚軸の部分を
利用することが多いですが、葉の部分にはいろいろな
栄養素が含まれていますので、細かく刻んで
ふりかけにしたり、スープや炒め物の具材にするなど
して余すところなく利用しましょう。

©2022シダックスフードサービス株式会社　NO.2302

SHIDAX
未来の子供たちのために