

カブ ～古代から食べられてきた野菜～

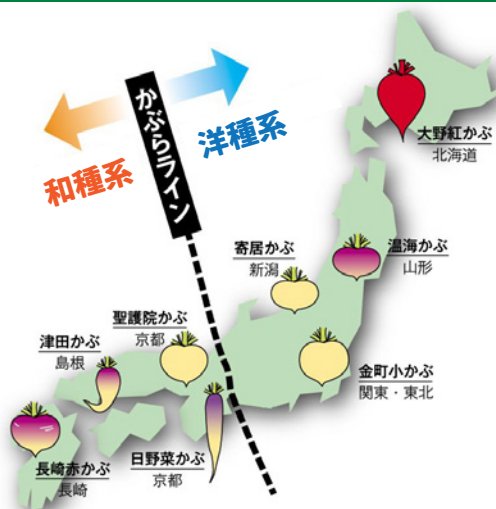
カブは「かぶら」や「すずな」ともいい、春の七草の一つです。アブラナ科の野菜で、原産地はアフガニスタンあたりか地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域とされています。日本には弥生時代に伝わり、日本書紀には持統天皇が栽培を推奨したと記されているなど、歴史の古い野菜です。

◆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。

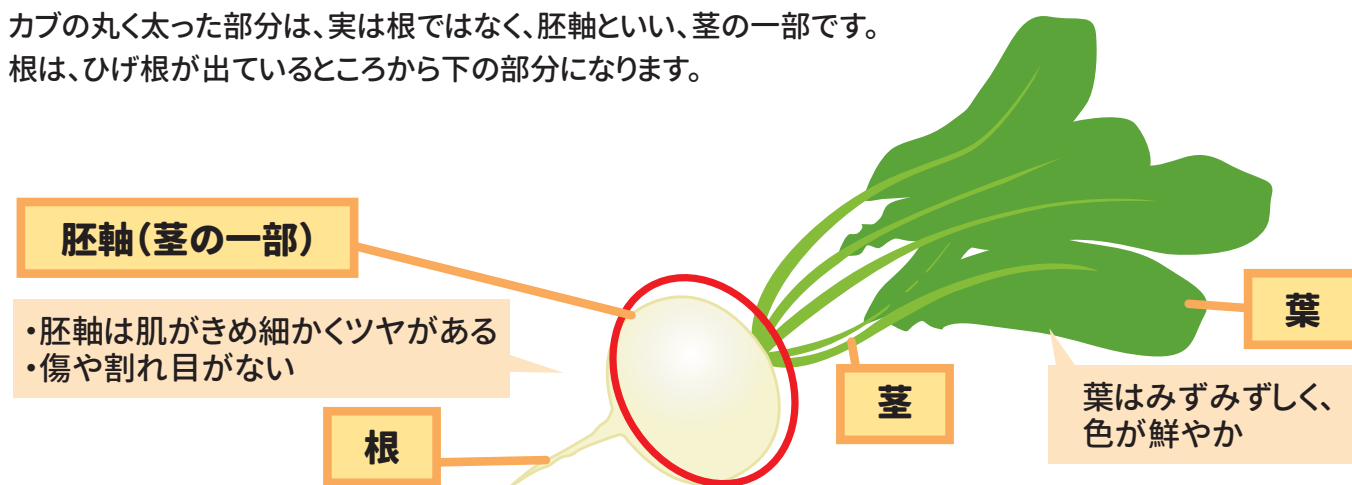
◆かぶらライン ～東のカブと西のカブ～

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。関ヶ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一岐阜一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。



◆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。