

# カブ

- 根菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：南ヨーロッパ
- 日本の産地：千葉、埼玉、青森

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

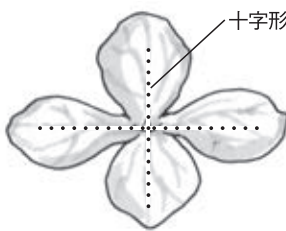
**[温度]** 生育適温 15～20℃。冷涼な気候を好む。耐暑性は弱い。  
**[光]** 日照を好み、日照が多いほど葉もカブも充実する。

**[水]** 排水性と保水性を好む。適湿ならカブは丸形になる。  
**[土]** 土壌適応性はダイコンより広いが、肥沃な土壌を好む。酸性には強い。

## 見つける

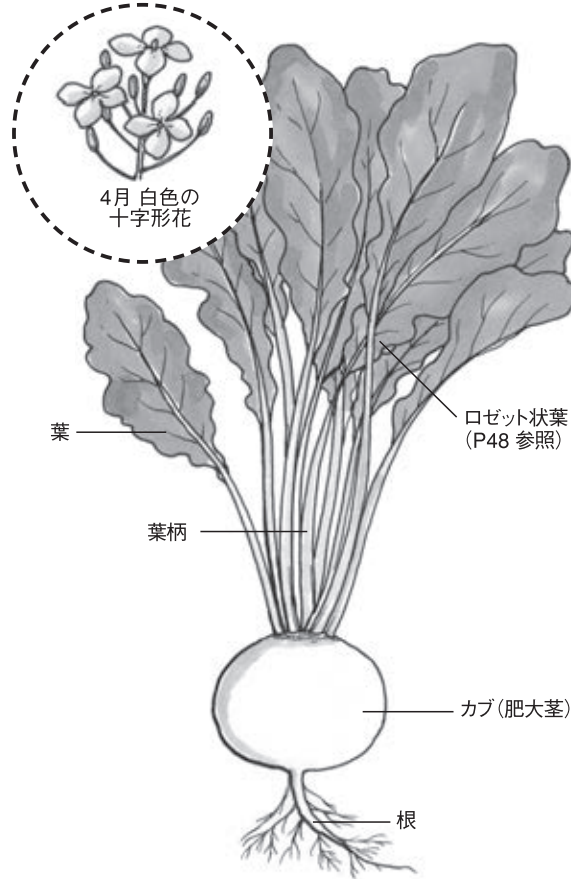
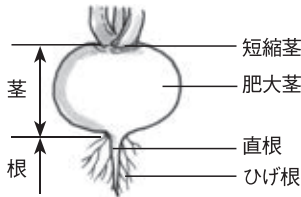
### アブラナ科を十字花科という訳

4枚の花弁が十字形をしているから。



### カブは茎？ それとも根？

下図のような構造。カブは肥大した茎。



### 肉質が緻密なのはなぜ？

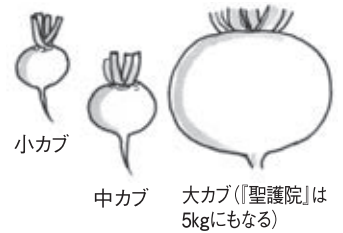
ダイコンに比べて細胞膜が薄いから。



細胞膜は物質の出入りをコントロールしている

### 小カブを育てると中カブ、大カブになるの？

ならない。れっきとした品種の違い。中カブ、大カブは古くからある品種で、小カブはニューフェース。



## きめ細くなめらかな食感の小カブの栽培

## 育てる

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき			●	●	●	●	●					
秋まき								●	●	●	●	●

● 種まき  
 ● 収穫

## 種まき

### ①小カブ系の品種を選ぶ

カブには色や形がさまざまな品種があるが、おすすめは小カブ系。肉質がやわらかく葉もおいしい。



### ②数回に分けて種をまく

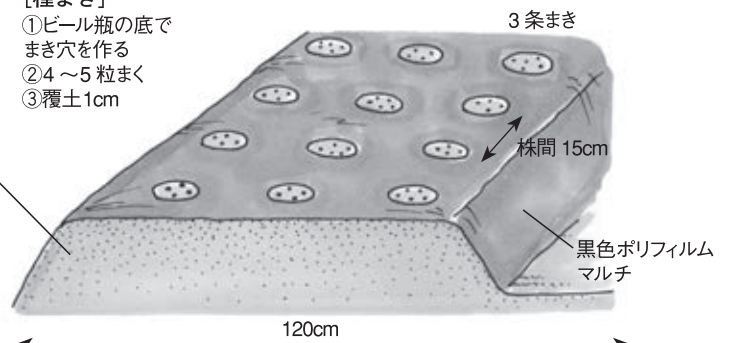
収穫適期を過ぎると極端に品質が低下するので、数回に分けて種をまく。

**[元肥]**  
 1㎡当たり  
 堆肥3kg  
 苦土石灰 100g  
 油粕 100g  
 化成肥料 100g  
 を全層に混ぜる

**[種まき]**  
 ①ビール瓶の底でまき穴を作る  
 ②4～5粒まく  
 ③覆土1cm

### ③マルチ栽培で水分を保つ

土の保水性を維持することが肉質をよくするコツ。マルチ栽培にすると簡単に効果が高い。



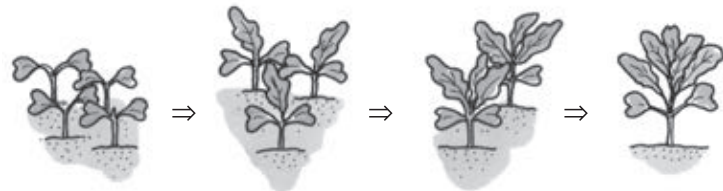
**管 理**

**④間引きはこまめに行う**

初期の生育が早く、徒長しやすい。徒長した苗は細長いカブになり、甘みや肉質が劣るので間引く。

**[間引き]**

- 1 回め  
発芽そろいのころ  
4本にする
- 2 回め  
本葉 1 枚のころ  
3本にする
- 3 回め  
本葉3枚のころ  
2本にする
- 4 回め  
本葉4～5枚のころ  
1本にする



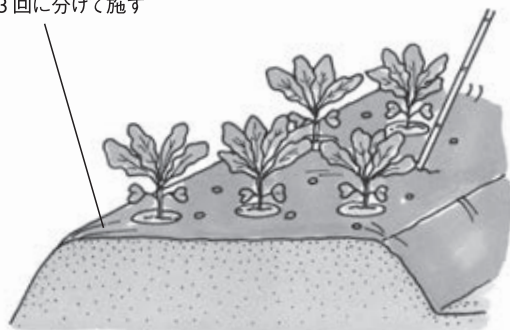
形のよいものを残す    葉の重なるものを間引く    勢いの強すぎるものや弱すぎるものを間引く

**⑤肥切れさせないよう追肥する**

窒素肥料の肥効が高い野菜。肥切れを起こすと生育が劣り品質が不良になるので、追肥する。

**[追肥]**  
1㎡当たり  
化成肥料 20g を  
3回に分けて施す

間引き後 10 日ごとに3回  
小指大の太さの棒でマルチ  
に穴をあけて散肥する

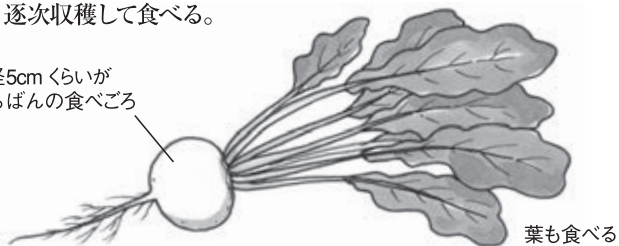


**収 穫**

**⑥カブが太ったものから間引き収穫**

若いうちはカブも葉もやわらかくておいしい。逐次収穫して食べる。

直径5cm くらいが  
いちばんの食べごろ

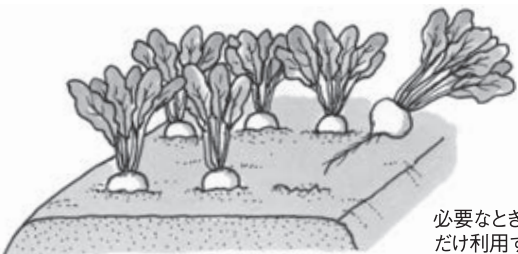


葉も食べる

**貯 蔵**

**⑦大カブや遅まきの小カブは畑に置く**

早まきの小カブは適期を過ぎるとすが入り、急激に食味が低下するので貯蔵は困難。大カブや遅まきの小カブはそのまま畑に置いておき、順次抜き取って利用する。



必要などきに必要  
だけ利用する

**食べる**

**[機能性と効果]**

ジアスターゼ  
β-カロテン(葉)

消化促進、食欲増進  
血栓防止、免疫力向上

〈酵素は消化を助け、辛み成分には血栓防止作用がある〉

**[持ち味の引き出し方]**

●緻密な肉質が持ち味  
緻密でやわらかい食感  
は漬け物にするとより  
発揮される。



千枚漬け

●葉はカブと比較にならないほど栄養豊富  
葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、葉酸などを多く含む。

●米のとぎ汁でゆでると甘みが増す  
あくが抜け、甘みが増すだけでなく、カブの色の白さも増す。

●煮すぎないこと  
加熱しすぎると煮くずれする。生で食べるのもよい。

**[賞味期限]**

葉を切り落としたもので2～3日。葉をつけたままにしておくと、水分を葉に取られてす入り現象を起こす。

**伝 える**

●もっとも古い重要野菜の1つ

紀元前から栽培されていたといわれる。中国から渡来した東洋種(和種系)が西日本、朝鮮半島を経てきた寒さに強い西洋種は東日本に分布し、カブラ・ラインともいわれる。地方品種が多く、国内では80品種にもものぼる。

●カブの俗言

カブラ、カブラナ、カブナとも呼ばれた。「かぶりを振る」は頭、かしらの意味。漢字では、くさかんむりに無しで「蕪」と書き、つまり「草+無」。荒野によく茂り、雑草を抑えるという意味とか。

●小カブの産地

昔、カブは「すずな」と呼び、春の七草のひとつに数えられていた。埼玉県はカブのなかでも純白の肌が美しい小カブの産地。収穫量は全国2位。川越市、富士見市など入間地方を中心に、品質のすぐれた小カブを出荷している。

●カブの花言葉は「慈愛」

ダイコンにはないやわらかな味があるためか、「慈愛」が花言葉。ちなみにゴボウは「しつこくせがむ」。ゴボウの実にとげがあり、衣服にくっつきやすいから、あまりロマンチックな花言葉とはいえない。