

カブ

「カブ」と聞けば、大半の人が小カブを思い浮かべるに違いない。直径5〜6cm、純白で丸みが美しい小カブは周年栽培され、全国的に流通している。栽培しやすく短期間で収穫できることから、家庭菜園の定番野菜の一つともなっている。

カブの丸みは“根”か“茎”か？

カブはアブラナ科の野菜。原産地はアフガニスタン付近とも地中海の東方ともいわれる。日本に伝わったのは弥生時代と極めて古く、奈良時代に編纂された『日本書紀』には穀物の不作を助ける作物として奨励された記述がある。

カブには中国経由で伝わったアジア系とヨーロッパから朝鮮半島を経て伝わった2系統があり、前者は主として西日本に、後者は東日本を中心に定着した。こ



地面から身を乗り出した収穫間近な小カブ

うした系統の違いや、もともと変種ができやすい作物であることから多くの地方品種が成立。日本には80種を超える地方品種があるという。大きな聖護院カブ（京都）や天王寺カブ（大阪）、細いダイコンのような日野菜（滋賀）、根の部分が曲った津田カブ（島根）、中ぐらいで赤い温海カブ（山形）などは比較的良好に知られている。

大小のカブがあること、赤カブがあることは広く知られているが、形が丸いとは限らない。野沢菜（長野のように、もっぱら葉を食べるものもカブの仲間にはあ



紫紅色の赤カブ。中身は白色でやや硬め

る。伝統的な地方品種の多くは、ぬか漬け・酢漬け・塩漬け・かす漬けなどの漬け物の素材となり、郷土の名産品を産み出した。

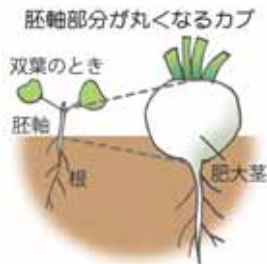
カブは根菜の名の通り、“根”を食べる野菜と思うかもしれない。しかし、正確に言うところカブの球形部分は根ではなく、“茎”に相当する。出芽して双葉が開いた

とき、葉と根を結んでいるのが“胚軸”という部分。この胚軸が丸く太った“肥大茎”となっており、地面から大きく立ち上がった状態になる（図を参照。根ではなく茎なのでダイコンよりも軟らかく、辛さもない。同じアブラナ科でもカブはハクサイやコマツナ、チンゲンサイなど

と近縁の野菜。花を見比べると一目瞭然で、ダイコンの花が白色なのにに対し、カブの仲間はみな黄色い。

春は小カブのおいしい季節

現在の小カブは、多くが東京・金町地区で栽培された金町小カブを原型として改良された。純白で腰高のフォルムに特徴があり、肉質はきめ細かで軟らかい



カブの花は黄色い



本葉が伸び始めてきた



カブの種は1mm以下と小粒



水に浸してから自動洗浄機に

洗浄した束を積み上げて水気を切る

川越市下赤坂の早川和孝さん(43)はJAいるま野かぶ部会の部会長。夏場にエダマメを手掛ける以外、年間を通じてカブの生産に当たる。8月上旬に播種するカブの出荷が9月中旬に始まると、翌年の春から6月上旬まで切れ目なく続く。



え、いくぶん甘みがある。葉にはクセがない。浅漬けや煮物・炒め物などに適しているばかりか、サラダやスープにも向いている。小カブは最も改良の進んだ野菜の一つといわれる。

カブの全国収穫量(平成30年産)は約11万7700ト。埼玉は代表的な小カブの生産県で、千葉県に次ぐ全国2位の収穫量がある。県内では川越市を筆頭に、富士見市・所沢市・三芳町などの入間地域と、熊谷市・深谷市などの大里地域が中心的な産地となっている。

県東部の三郷市では、「天カブ」ともいう天王寺カブも生産される。聖護

候を好む作物なので、夏の高温条件下では根部の生育が劣る。寒冷な時期にはトンネル栽培が行われるが、適温

カブの栽培適温は15〜25℃。冷涼な気

9月初めに播種し、11月中旬から2月ごろにかけて出荷される。

院カブに次ぐ大きさがあり、標準的なもので直径15cm前後、重さは1kgをはるかに超す。



大きさを確認しながら手早く収穫する内田さん



左側の小カブと比べるとはるかに大きい天王寺カブ

に届かないので生長するのに時間がかかる。播種から収穫までの期間は、最短で45日ぐらい、最長では3カ月ぐらいを要する。

埼玉県産の小カブは、特に3〜5月と10〜12月にかけての出荷が盛んだ。春や秋の小カブは形状が揃ってみずみずしく、食味も優れている。カブには冬野菜のイメージがあるが、春と秋が旬といつてよいだろう。

三郷市戸ヶ崎の内田和夫さん(69)は天王寺カブの生産者。昭和30年代に京野菜の栽培に取り組んだ親の代から現在に続いている。東京の豊洲市場に出荷。伝統的な料亭料理や業務用に使われる。

◆葉もムダなく使い切る

カブの根の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜。緑あざやかな葉はβカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で、根よりも栄養価が高い。新鮮なうちに、みそ汁の具や炒め物などの材料に活用してムダなく使いきたい。

カブの保存では葉を切り落とし、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に。このとき、葉の根元を根のほうに少し残しておくことで乾燥を防ぎ鮮度保持に有効。葉はゆでて冷蔵または冷凍保存がおすすめ。

●おすすめ簡単料理●

【豚肉とカブのさっぱり炒め】

【材料】(2人分) 豚薄切り肉 150g、カブ2個、カブの葉適宜、A(片栗粉・しょうゆ各小さじ1)、ごま油大さじ1、塩少々、ポン酢しょうゆ(好み)。

【作り方】①. 豚肉はひと口大にし、Aの調味料をもみ込む。②. カブは葉を取って櫛切り。葉はざく切りにして軽く塩もみ。③. フライパンにごま油を敷き、強火で①を炒める。焼き色がついたら、カブを加えて少し焦げ色がつくまで炒める。④. 最後に葉を加えサツと炒め合わせる。⑤. 器に盛って、好みでポン酢しょうゆをかける。



【カブのすりおろしスープ】

【材料】(4人分) カブ4個、カブの葉3〜4本、生シイタケ2個、長ネギ1/2本、A(だし汁4カップ、酒・薄口しょうゆ各大さじ1)、みそ大さじ2。

【作り方】①. カブは2個をすりおろし、2個を櫛形に切る。②. カブの葉と長ネギは小口切り、シイタケは4等分に切る。③. 鍋にAを入れ、切ったカブ、シイタケ、ネギを加えて火にかける。煮立ったら中火にして5〜6分煮る。④. すりおろしたカブを加え、みそを溶き入れる。⑤. 器に移しカブの葉を散らす。



【あぐり倶楽部】「おすすめ料理」の「ダイコンのツナマヨサラダ」を作ってみました。おいしかったです。たらこサラダはよく作りますが、これからはツナマヨも私のメニューになりそうです。(福田文江さん/加須市・71歳)