



ちょっと勉強室

124

平成19年12月

今回のテーマは カブ



(1) 基礎知識

カブはアブラナ科の越年草で、カブラともいい、旬は初夏と11月～12月の2回あります。原産はアフガニスタンを中心とした地域と、地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域といわれ、現在はヨーロッパ型とアジア型の二群からそれぞれ発展・成立したといわれています。ヨーロッパでは紀元前のギリシア時代から栽培されていたといわれ、やせ地でも育つことから救荒作物とされ、16世紀以降には食用と飼料用が栽培されるようになり、18世紀にはイギリスで考案された土地の無駄を無くすノーフォーク農法へ発展しました。今では世界中の温帯地方で広く栽培されています。また、三国志で知られる諸葛孔明が戦陣で植えたといわれることから諸葛菜とも呼ばれます。

日本には、大根よりも古く、弥生時代に大陸から伝わったといわれ、「日本書紀」に持統天皇の7年(西暦693年)に五穀を補う作物として栽培を推奨するおふれを出したと記されています。さらに「延喜式」には根も葉も漬物にされ、種は薬用にしたという記録もあります。古くから土地に定着し多くの地方品種が成立しており、日本は、世界的にみても品種発達の重要な中心地となっています。かぶの品種は、愛知県～岐阜～福井を結ぶライン(かぶらライン)で大まかに分かれており、天下分け目の関が原と一致します。東のヨーロッパ型は寒さに強い品種が多く、西のアジア型は気温に敏感でとう立ちしやすい品種が多いです。

全国の収穫量は、千葉県・埼玉県・青森県の順に多く、これら3県で全体の45%以上を占めています。

(2) 種類

肥大根の大きさにより『大・中・小』、色により『白・紫・紅』、形により『扁平・長・腰高』などの変異が大きく、日本全国各地に約80種あり、地域独特の在来品種も多く、赤かぶは東日本に、白かぶは西日本に多いです。

	小 か ぶ	東京金町付近が原産。関東中心に周年栽培されてきました。野菜の中で最も品種改良が進み、「芸術品」といわれています。		万 木 か ぶ	滋賀県西万木原産の赤かぶ。漬物に適します。
	天 王 寺 か ぶ	大阪市天王寺付近で生まれた扁球形の白かぶ。中型かぶの代表的品種です。西日本で栽培されています。		温 海 か ぶ	山形県の山間地、温海町で400年前から焼畑栽培されていた庄内藩名産の赤かぶ。
	聖 護 院 か ぶ	日本で最も大型の白い丸いかぶ。大きいもので5kg程にもなります。肉質が柔らかく甘味もあり、京都名物の千枚漬けにされます。		日 野 菜 か ぶ	滋賀県特産の紫紅色のかぶ。根が25～30cmと細長く、漬物用にされます。

青森県には、伝統野菜(種が日本在来のもので明治時代以前から栽培の歴史があり、その地域にしか無い野菜)として皮が薄い紅色で身はピンク色の朧石かぶ、皮も身も赤い筒井かぶがあります。

(3) 栄養価

カブとして食される白い根の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で栄養価がそれぞれ異なります。葉は春の七草の一つでスズナともいいます。根はビタミン類が少ないですが、でんぷん分解酵素アミラーゼを含みます。大根と栄養価・食味が良く似ていますが、カブの方が甘味があり肉質も緻密です。葉はカリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA・E・Cが多く、栄養価値の高い野菜です。薬膳では、根は胃腸を温め消化機能を高め五臓の働きを整える効果があります。さらに、ジュースにして飲むと吹き出物や腫れ物に効果があり、卸して絞った汁は声がれにも有効とされています。