

# おいしい旬の

# 食材ノート

当店からの  
ご提案



秋冬野菜が旬の季節を迎えています。カブもその一つ。そこで、  
おいしく調理するために知っておきたいミニ知識をご紹介します！

## 原産地は？

アフガニスタン地域とも地中海沿岸とも言われています。日本には中国を経て渡来。8世紀初めに編纂された古事記や日本書紀にもその名が記載されているとか。

## 生産地は？

西日本では東洋系のカブが、東日本では小カブなどのヨーロッパ系のカブが主に栽培されており、市場に多く出回っています。

カブの  
生産量  
ランキング

第1位 千葉県 (約31%)  
第2位 埼玉県 (約17%)  
第3位 青森県 (約7%)

※平成24年農水省統計資料より

## 名前の由来は？

古くはカブラ、カブナ、カブラナ、スズナなどと呼ばれていました。カブとは頭を意味する「カブリ」が語源と言う説や木の株に似ているので「カブ」と呼んだなど、諸説があります。



## 上手な選び方のポイントは？

葉先まで緑色が鮮やかで、皮に張りつつやがあるものが新鮮。茎と根の部分のつなぎ目が変色していないかも鮮度を見極めるチェックポイント。



## 調理のポイント

★サラダ、漬物、味噌汁、煮物などが定番ですが、焼いたり、スープなどにしてもおいしいです。煮くずれしやすいので、皮をむかずに調理するのがポイント。



★葉っぱは栄養価が高いので、大いに活用しましょう。サッと茹でて、お浸しや和え物にするのもおすすめです。



## 保存法は？

★購入したら、葉っぱと実を切り離し、それぞれラップやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。



★葉っぱは日持ちしないので、ざく切りして塩もみし冷蔵保存するか、サッと塩ゆでて小分けにして冷凍保存しておくと、いろいろ使い回せて便利です。

## カブの仲間？

カブはアブラナ科アブラナ属の野菜。キャベツや白菜、小松菜、ブロッコリーなども同じ仲間です。



## 栄養価は？

●実の部分にはアミラーゼという消化酵素が含まれており、胃腸の働きを活発にします。



●葉の部分にはβ-カロテンが豊富で、ビタミンCやカルシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。



B-カロテン

ビタミンC

カルシウム

