

藍住町の特産野菜

カブ



カブは、世界各地で栽培されており、アブラナ科の代表的な根菜の一つです。

近年、国内の生産量は減少傾向にあり、町でも年々生産量が減っていますが、今年度は約5ヘクタールで栽培し、約103トンの出荷が見込まれています。露地物は、今が旬で、純白できめ細かな肉質にほのかに甘味を感じられるおいしいカブが出荷されています。

日本にカブが渡来したのは奈良時代以前と言われており、「日本書紀」に既にその記述があり、やせ地でも育つことから古くから重要な農産物でした。長い栽培の歴史の中で多くの改良品種が作られ全国各地に約80品種があります。

現在、全国で生産されている小カブは東京金町の特産だった「金町子カブ」を改良したもので、流通の大半を占めていますが、赤カブや聖護院カブに代表されるおおきなカブなど地域独特の在来品種も数多くあります。

実（根）の部分には、大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消などに効果があります。葉は、カロテンの他、ビタミンB1、B2、Cなどを豊富に含むため美肌効果もあり、油炒めなどにすればカロテンを効果的に摂れます。なるべく葉も利用するようにしましょう。

カブは葉をつけたまま保存しておくと水分がどんどん蒸発してい

くので、購入したらすぐに根と葉を切り離すようにしましょう。

また、皮の内側に硬い繊維がとおっているので皮は厚めにむき、煮るときは、煮すぎないようにするのがポイントです。

ホームページにレシピを載せていますので、参考にしてください