



目指せ野菜博士!

かぶの巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

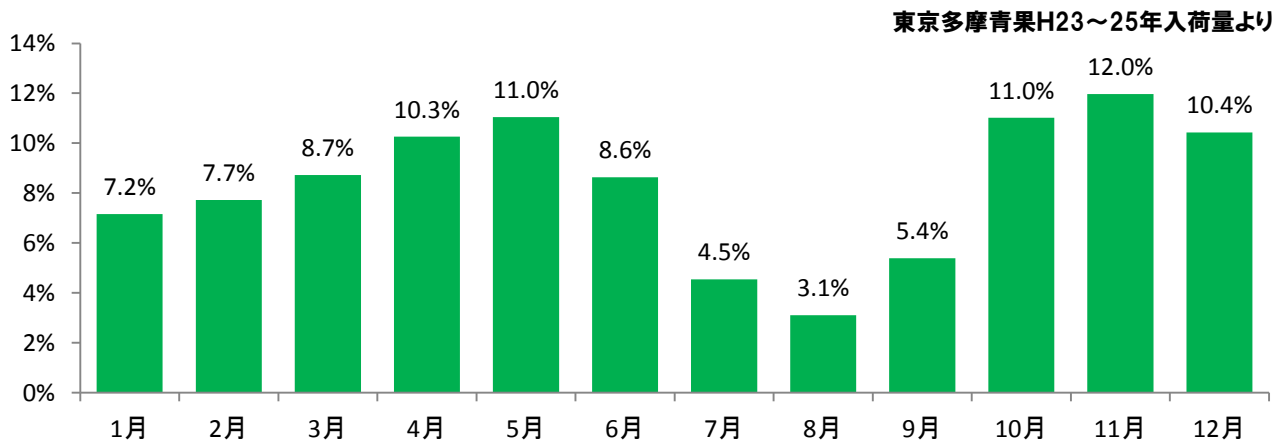
多摩青果職員 東京たまお (25)

1. 『かぶ』の旬について考える

かぶ アブラナ科 中央アジア・ヨーロッパ南西部原産

世界中で栽培されているかぶ。日本では別名かぶら・かぶな・かぶらな・すずなとも呼ばれ、春の七草のひとつとしても昔から日本に馴染みのある野菜のひとつです。原産地は諸説ありますが、アフガニスタンを中心とする中央アジア原産の和種と地中海沿岸原産の洋種が中国・シベリア南部を経由し渡来したと言われており、和種は主に西日本、洋種は主に東日本で分布しています。

■東京多摩青果のかぶの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 (%)



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合 (%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より

産地名	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
青森県												
埼玉県												
千葉県												
東京都												
その他												

冬が旬のかぶ。生育適温は15~20℃と冷涼な気候を好みます。主力の関東産地は春と秋に播種が行なわれ、約45~60日ほどで出荷されます。そのため、10月から6月に多く出回ります。冬場のピーク時期は、寒さで甘さが増し、まさに旬のかぶが味わえます。夏場は高冷地の青森県産が出回るため、産地リレーをしながら、周年安定した入荷となっています。かぶは生で食べても美味しくいただけるため、夏の暑い時期の生食・サラダ商材としても需要が増えてきています。



2. 多摩青果で取り扱う『かぶ』

■多摩青果に入荷するかぶの主な種類

小かぶ

全国で最も多く生産されているのが小かぶ。出回っている小かぶの大半は、明治時代に改良され高級料理店用に出回った東京の金町生まれの小かぶが原点です。総じて「金町系」と呼ばれています。通年栽培が可能で、根は白くやわらかいのが特徴です。



あやめ雪

淡い紫と白のコントラストが美しいかぶ。大きさは小かぶと同じくらいです。緻密な肉質で、甘みも強く、サラダや生食向きです。酢漬けなどにすると紫色がより一層鮮やかになり、ピンク色の酢漬けが出来上がります。



赤かぶ

皮の色が赤いかぶ。果肉は白色で、少し赤みが差しています。直径は約10cm程度で、漬け物向きです。



■多摩青果に入荷するかぶの主な産地

青森県

H25年の出荷量全国第3位。夏場の入荷を支える産地です。野辺地町を中心に栽培されている「野辺地葉つきこかぶ」は平成19年に商標登録され、ブランド化を確立しています。

埼玉県

H25年の出荷量全国第2位。多摩青果への入荷量第1位。JAから出荷されるもの以外に、入間市や所沢市の個人出荷者からも入荷しています。

千葉県

生産量日本一の産地。全国生産量の約30%を占めています。夏場以外出荷があり、12~3月にピークを迎えます。

東京都

多摩青果には主に東久留米市・清瀬市の近在物が入荷しています。夏場を除いて通年出荷があります。





図解せ野菜博士!

かぶの巻

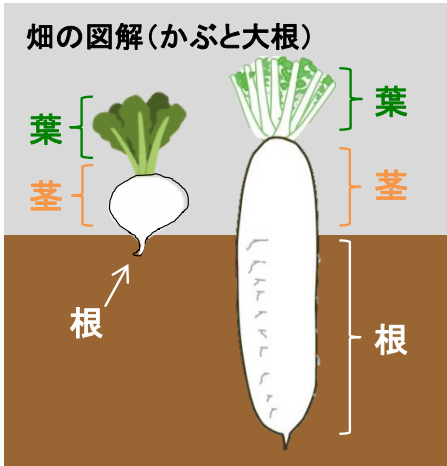
こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開!

3. 『かぶ』もっと知りたい! もっと美味しく!

かぶの色々なちがいを知ろう!

1. 大根とのちがい

同じアブラナ科の大根とかぶ。
葉が付いていて、形状は似ていますが、畑での様子は右の図の通り、ちがいがあります。大根は収穫までこのように地中に埋まっていますが、かぶは土の上に玉(実)が出来てくるのです。かぶも大根も土から出ている部分は茎、土に埋まっている部分は根なのです。かぶの実ほとんどが茎の部分になるので、畑に埋まっているのは先の根の部分だけということになります。



実際のかぶの畑



かぶはまるで土の上に座って、収穫期を待っている様ですね! 大根は収穫するまで大きさが分かりづらいですが、かぶはおおよその大きさが分かりますね。

2. 夏と冬のちがい

かぶの本来の旬は冬ですが、現在は産地をリレーして周年出回るようになっています。

	産地	生育期間	特徴	オススメ料理
夏	青森など 冷涼な地域	約30~35日	やわらかく みずみずしい	サラダ・浅漬け
冬	埼玉・千葉 東京など 関東平野	約45~60日	甘みが強い 実がしまっている	味噌汁・煮込み ぬか漬け

かぶの生育適温は15~20℃。夏は涼しい地域、冬は寒くなりすぎないかぶにとって程よい気温の地域で作られています。

夏に比べて、冬は約2倍の生育期間がかかります!

夏のかぶは生育期間が短いため、実がやわらかくみずみずしいです。そのため、サラダや浅漬けなど生食がオススメです。冬のかぶは寒さに長い間当たっているため、甘みが強いです。夏のものに比べると少し硬めなので、味噌汁や煮込みなどがオススメです。

4. 実践! たまおの『かぶ』鉄板レシピ

葉を使って かぶの葉ナムル



【材料】

・かぶの葉...3個分 ・にんにく...1/2片 ・醤油...小さじ1
・塩...少々 ・中華だし...小さじ1/2 ・ごま油...小さじ2
・いりゴマ...少々

【作り方】

- ①かぶの葉をよく洗い、茹でる。
(葉の緑が濃くなり、少ししんなりするくらい)
- ②水気をよく切り、2~3cm程度に切る。
- ③ボウルに入れ、すりおろしたにんにく・醤油・塩・中華だしを加え、全体を和え、味をみる。
- ④ごま油といりゴマを加えて完成。

実と葉を使って かぶのみぞれ汁

【材料】

・かぶ...2個分 ・油揚げ...1/2枚 ・水...800ml
・顆粒和風だし...小さじ1又は1パック ・味噌...大さじ2と1/2

【作り方】

- ①かぶの葉と油揚げは細かく刻み、
実を皮をむいて、一つはくし切り、一つはすりおろす。
- ②鍋に水を加え、顆粒和風だしとくし切りのかぶを加える。
- ③煮立ったら味噌を溶き、すりおろしたかぶを加える。
- ④ふつふつしてきたら、油揚げと葉を加えて完成。



実を使って かぶの千枚漬け風



【材料】

・かぶの実...3個分 ・らっきょう酢...100ml ・塩...小さじ1
・こんぶ...3cm ・鷹の爪...1本

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、薄く切る。
- ②塩でもみ、やわらかくしんなりするまで5分程おく。
- ③かぶの水気をしぼり、細く切ったこんぶと鷹の爪、らっきょう酢と一緒に袋へ入れる。
- ④冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

かぶの秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! かぶに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6丁目2番地の1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・高橋書店「からだに優しい野菜の便利帳」監修 板木利隆
・ポプラ社「旬がまるごとかぶ」

参考サイト・農林水産省-統計情報 野菜生産出荷統計(平成25年産) ・野菜ナビ 他



担当:中田