

かぶ

アブラナ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
角謙二(発行)原康明(編集)(2009), 四季の大図鑑・季節に適した野菜の活用書, 株式会社柘出版社
白澤照司(発行)芦澤正和・内田正宏・小崎格(編集)(2008), 花図鑑野菜+果物, 草土出版 他

○多摩青果の主な入荷情報

	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
産地												
青森												
埼玉												
千葉												
東京												

※青森の10～1月は赤かぶを含む

○産地情報

冷涼な気候での栽培が適しているため
夏期は青森、冬期は関東中心の入荷となる

青森：野辺地町を中心に栽培されている「野辺地葉つきかぶ」
はブランド化している

埼玉：西部では、春（3～6月）と秋（9～12月）に収穫する
2作型が主体となっている。キメの細かさが特徴。

北部では早春（2～4月）に収穫する作型が多い。

白くて甘く、みずみずしい水田春かぶを時期限定で出荷。

千葉：国内生産量第1位。県内有数の生産地、東庄町のこかぶは
白く綺麗で野球ボールのようであることから

「ホワイトボール」と名づけられ、ブランド化している

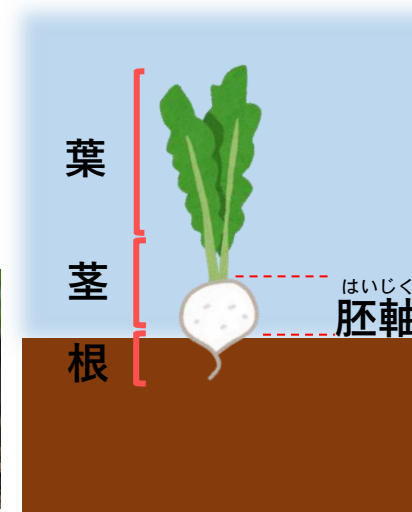
東京：主に東久留米市・清瀬市から入荷

○春の七草

春の七草の1つにある「すずな」はかぶのことで
丸い形が鈴や錫製の丸い壺形の酒器に似ていることから
「すず」の名が付けられたといわれている。

○かぶは土に埋まっていない？

普段よく食べているかぶの丸い部分。
根や実、玉と呼ばれることもあるが
実はこの部分のほとんどは「胚軸」
という茎の一部であり、成熟すると
土の外に顔を出している。
正確には根とは、土の中に埋まっ
ている先端部分のことを指している。
※以降、当ページでは「根」と記載



○かぶの選び方と保存方法

選び方		皮にハリとツヤがあるもの。 葉が鮮やかな緑色でみずみずしくピンとして いて、茎の付け根が淡い緑色のもの。
保存	生	葉と根を切り分け、それぞれフリーザーバッグに 入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	根は皮を剥いて切り分けてから 葉はかために茹でてから、フリーザーバッグに 入れて保存。 ※根は皮を剥いて丸ごとラップで包んで 保存するとさらに鮮度を保てる。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。

かぶ

アブラナ科

春（3～5月頃）と秋（11～1月頃）の年に2回旬を迎える。

春のかぶは、やわらかくてみずみずしい。生食向き。

秋のかぶは、甘みが強い。歯応えがしっかりしているため加熱調理向き。

小かぶ

国内には大中小さまざまなサイズのかぶがあるが

最も多く生産されているのがこの品種。

肉質がやわらかく緻密なのが特徴。

葉と根で異なる栄養素を持っている。

葉も捨てずに、炒め物や和え物などにして利用するのがおすすめ。



赤かぶ

皮の色が赤い。果肉は白色だが

少し赤みがかったものもある。

旬は10～12月頃。

鮮やかな色味を活かし

漬け物やサラダに利用されることが多い。



○東洋型と西洋型

原産地を地中海沿岸の南ヨーロッパとする説と

地中海沿岸及びアジアのアフガニスタンとする説の2説がある。

各ルートから伝わり、各地域で新たな品種が生まれていった

現在の日本のかぶは、中国経由で伝来した東洋型と朝鮮半島経由で伝来した西洋型に分けられる。

関ヶ原付近にあるその境界線を「カブラ・ライン」と呼ぶ。

東洋型

西日本に定着。

ゴツゴツとしている傾向。

葉に切れ込みがなく

表面がつるつとしている。

e x.) 京都 聖護院かぶ

大阪 天王寺かぶ

西洋型

東日本に定着。

ツルツルとしている傾向。

葉に切れ込みがあり

表面に毛が生えている。

e x.) 山形 ^{あつみ} 温海かぶ（赤）

石川 金沢青かぶ

