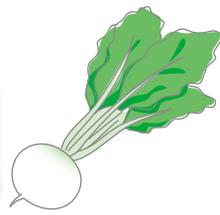


# 家庭菜園を楽しもう!



## カブ ~葉は栄養豊富な緑黄色野菜!~

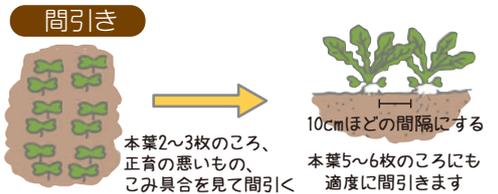
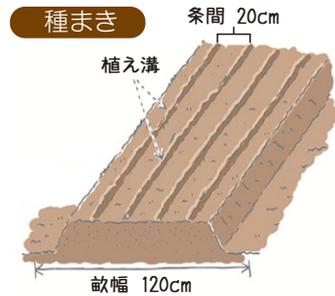


作者: ヤンマー農機販売(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	金町小カブ、天王寺、聖護院、あやめ雪	
栽培場所	<p>土質は選びませんが、やや砂質土だと品質の良いものが作りやすいです。2~3年アブラナ科(ダイコン、ブロッコリーなど)の野菜を作っておらず、日当たり、排水の良い場所を選びます。</p> <p>また、根の発育の際に成長点が障害物に触れると、<small>きこん</small>岐根(二股・三股…)の原因となります。障害物にならないよう、堆肥などを施用する場合はあらかじめ施用しておき、十分分解を終わらせておきましょう。</p>	<p>例)ダイコン</p>

### カブを育てよう!

- 土づくり** カブの根は深く伸びるので、表面の土はよく砕いておいて深く耕します。乾燥する土地では、低めに畝を作ります。
- 種まき** 畝に、条間20cmほどのまき溝をつくり、2cmほどの間隔で条まきします。
- 間引き** カブは間引きを丁寧にするると大きさがそろってきます。本葉が2~3枚のころ、こみすぎたところを間引いて間をそろえます。
- 収穫** 種まきから40~50日を目安に収穫出来るようになります。十分な大きさになったものから順次収穫していきましょう。  
**注意!** 収穫が遅れると“ス”が入るので気をつけましょう。



### カブを知ろう!

カブは『日本書紀』にも記述が残っているくらい、日本に古くからある野菜の1つで、春の七草の1つ「すずな」として広く親しまれてきた野菜です。日本各地で栽培が行われ、各地の気候や風土に合わせた様々な品種が生まれ、その数は80種とも言われます。日本のカブは東洋型と西洋型がありますが、関ヶ原を境に分布が分かれます。西日本は東洋型で葉や莖に毛があり、全体的にごつごつしたものが多くいます。東日本は西洋型で、東洋型に比べてツルツルしています。

丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムを比較的多く含みます。ダイコンと同じで、デンプンを分解する消化酵素“アミラーゼ”も含まれており、胃もたれや胸焼けなどに効果があります。また、カブの葉は栄養価が高く、カロテンを多く含んだ緑黄色野菜です。β-カロテンのほかにもビタミンB1、ビタミンC、カルシウムなどを豊富に含んでいます。白い根の部分はもちろんですが、葉の部分もどんどん活用してみたいかがでしょうか?



### カブを食べよう!

葉がついたままだと、葉から水分や養分が奪われてしまい白い部分にスが入りやすくなるので、収穫後は根と葉を切り離しておきます。葉は鮮度が落ちやすいので、茹でて冷凍保存しておくとも長く保存できます。まだまだ寒い今この季節は煮込み料理で体を温めたいところですが、カブの消化酵素を利用したいときはサラダや和え物、浅漬けにして生で食べるようにしましょう。カブは白い根の部分はもちろん、葉も栄養豊富な緑黄色野菜なので、汁の具や炒め物などに加えることで、無駄なく使い切りたいものです。また、カブは各地域に様々な品種があり、多くのカブは漬物に利用されているようです。品種ごとにどのような違いがあるのか、漬物を食べ比べてみるのも面白いですね。



次号VOL.13は **サツマイモ** についてです!

