

かぶ

かぶは、地中海沿岸及び、アフガニスタン地方が原産といわれるアブラナ科の野菜。
日本では古くからなじみが深く、各地に伝統品種が多く残っています。
みずみずしくてやさしい味わいが魅力の根菜。そのルーツにせまります。

日本各地で栽培されているかぶあれこれ



野沢菜

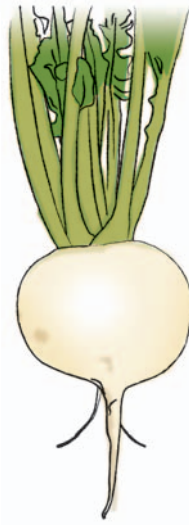
葉を食べる品種で、根はほとんど太りません。長野県、野沢温泉村のお寺で栽培したのがはじまりだといわれています。野沢菜漬けの材料として有名です。

日野菜かぶ

棒のように細長く、上半分は赤むらさき、下半分は白色をした美しい色合いのかぶです。漬け物に使われます。500年の歴史を持つ、滋賀県の伝統野菜です。

芥屋かぶ

日本海に面した福岡県糸島市の志摩芥屋という地域で受けつがれてきた、赤むらさき色のかぶです。干してから海の水で洗い、甘酢漬けなどにして食べます。



聖護院かぶ

大きなものは5kgもある、日本でもっとも大きなかぶです。甘みがあつて上品な味。京都で生まれた品種で、名物の漬け物「千枚漬け」の材料になります。



温海かぶ

山形県の山間部で栽培され続けている在来種。江戸時代は、将軍家に献上されるほど高級品だったとか。皮は赤くて中身は白く、シャキシャキした食感。

小かぶ

もっともポピュラーなかぶ。生まれは東京の金町(現在の葛飾区東金町)ですが、今は、品種改良されたものが全国でつくられるように。漬け物、サラダ、煮物など幅広く使えます。



金沢青かぶ

かぶの首のところが薄緑色で、肉質がかたく、甘みと香りがあります。産地は石川県。金沢の正月料理「かぶらずし」の材料として欠かせません。

コピーして、給食だよりなどにご活用ください。

弥生時代に日本へ伝来 多彩な品種が発達

漢字では、草かんむりに「無」と書いて「蕪」。草のない荒地でも育つ、という意味があり、昔から凶作に強い野菜として世界中で重宝されてきました。

中国では、三国志の英雄・諸葛孔明(たけのくに)が遠征するときにかぶの種を持ち歩き、山中にまいては兵糧にしていたとか。また、明の時代の薬学書には、「利五臟、輕身益氣(内臓によくて元氣が出る)」と書かれ、健康によい作物としても親しまれたことがうかがえます。

日本に伝わったのは弥生時代といわれており、『日本書記』には、五穀を補う作物として栽培を奨励したと記されています。そのおかげで、古くから日本各地で在来種が生。今でもその多くは健在です。

重さ5kgもある京都の聖護院かぶや、紅色をした山形県の温海かぶなど、多彩な顔ぶれの品種が、知られているだけでも80種以上栽培されています。実は、日本は世界的にも品種が発達した、かぶ王国だったのです。

かぶは、風邪を予防するのに役立つビタミンCや、貧血を防ぐ働きのある葉酸などを含んでいます。また、かぶの葉は、免疫力を高めるカロテンや食物繊維などが豊富なので、葉もしっかりと食べたい野菜です。

かぶの性質も隔てる、天下分け目の関が原

天下分け目の岐阜県関が原を境に、東西でかぶの性質が異なる傾向があるのを存じでしょうか。かぶにはシベリアや朝鮮半島を経由してきた「洋種系」と、中国から渡来した「和種系」があります。洋種系は寒さに強いタイプ。和種系は、暖かいと早く育つのが特徴。そうした性質からか、洋種系は関が原より東、和種系は西に多く根づいたといわれます。その境界線は「かぶら・ライン」とも呼ばれています。