

かぶ

アブラナ科

生でも火を通して美味しい！



栄養成分（可食部：根 100gあたり）

エネルギー	20 Kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.1 g
炭水化物	4.6 g
ビタミンC	19 mg
カリウム	280 mg

（5訂食品成分表）

選び方）葉がいきいきして、肌が真っ白で艶があり、丸くてきれいな形をしているもの、割れ傷がなく、実が詰まっいて、ひげ根が1本ピンと出ているものを選びましょう。

保存）葉がついている場合は、葉を付け根から切り落とします。葉をつけたままだと、すぐ入ってしまいます。葉と根は別々にラップに包んで冷蔵庫で保存します。葉は黄ばむのでなるべく早く使いましょう。

特徴）旬は11月～12月です。肥大した根と、葉や茎を食用とします。ビタミンCやデンプン分解酵素のアミラーゼを含んでいます。肉質は多汁で、大根より緻密です。春の七草の「なずな」はかぶのことです。日本はもとより、欧米でも良く食べる野菜の一つです。

起源）原産地は西アジアのアフガニスタンという説と、ヨーロッパ地中海沿岸という説があります。日本には、大根よりも早く入り弥生時代には栽培されていました。

豆知識）「天下分け目の関が原」

かぶの品種は、愛知県 - 岐阜 - 福井を結ぶラインで、西洋型と、日本型に別れます。東の西洋型は寒さに強い品種です。『三国志』の中で、諸葛孔明が、戦陣で作らせたという故事から諸葛菜という呼び名もあります。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社）、食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課

栄養難病担当 0284-41-5895