



# 旬の味緑通信

写真・文・調理 野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかーな 姫野 昭祐



★カブの大きさによって味が変わるので、調整してください。



今月の食材

## カブ

美味しい時期 ..... 11~2月

管内産地 ..... 日野・大中ほか

分類 ..... アブラナ科アブラナ属

原産 ..... 地中海沿岸原産

ここで買えます! ..... きてか〜な ほか




**特徴**  
カブは、全国各地にわたる沢山の品種が栽培されており、特に滋賀県は日野菜、北之庄菜、万木(ゆるぎ)かぶなど地域固有品種が多い県のひとつです。一般的なものは白いカブとされています。

**効能**  
カブの根の部分はビタミンと整腸効果が期待できるアミラーゼを含んでいます。葉の部分はβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムも豊富で、葉の部分のほうはるかに栄養を沢山含んでいるとされています。

**よいもの見分け方**  
葉が鮮やかな緑色でシャキッとしている物がよいでしょう。また、根の色が真っ白か、赤カブなどの場合は鮮やかな紅色をしていて、艶やハリがある物を選びましょう。持った時にずしりと重みを感じる物の方がオススメです。

**長持ちさせるには**  
葉を根元から切り落とし、根の部分と別々に保存します(大根も同様です)。根も葉も、それぞれ乾燥しないように密封し冷蔵庫で保存。葉は2日位、根は4〜5日位で使いきりましょう。

**食べ方**  
生、煮、炊きなど万能です。生のままサラダで食べると、小気味よい食感とカブの風味を楽しめます。また、浅漬けや酢漬け、ピクルスなど漬物にもよく使います。カブは大根と比べ、きめこまやかなので、煮崩れを起こしやすいので注意してください。

葉の部分は、さつと茹でてお浸しや和え物に。刻んでごま油で炒めてふりかけにもできます。

煮炊き用としてなら、使う大きさに切ってから冷凍保存もできます。

## カブを1本まるごと使っちゃおう! 味緑のレシピ あっあっカブぞうすい

- 【材料(2人分)】
- ご飯.....お茶碗1杯強 卵.....1個
  - カブ(葉付き).....1本 だし汁.....500ml
  - ニンジン.....2センチ位 ★酒.....大さじ1
  - マイタケ.....1/4パック ★しょうゆ・塩.....各少々



- 【手順】
- 1 カブの根の部分を八等分くらいに切り、だし汁を入れた鍋に入れて10分火にかける。
  - 2 カブの茎葉、ニンジン、キノコを5ミリくらいの大きさに切る。
  - 3 2を1に入れ、★の調味料を入れて、弱火で5分ほど茹でる。
  - 4 ご飯を投入し、とろ火で約10分。(焦げるので時々かき混ぜます。)
  - 5 トロトロになったところで溶き卵をゆつくりと入れ、少し火を強めます。
  - 6 卵が固まったら火を止めてかき混ぜて完成!