

日本で昔からよく食べられてきた野菜の一つで、たくさんの品種が栽培されています。春の七草の一つでもあり、「すずな」とも呼ばれます。カブの旬は、春3~5月と冬11月~1月の2回あります。春ものは柔らかいのが特徴です。

◆カブの皮はむく?むかない?

「カブの皮は分厚くむきましょう」「皮ごと料理しましょう」とどちらも聞いたことがあるかと思います。どちらも正解で、好み・料理によって使い分けるのが良いでしょう。

★皮をむくメリット=食感を良くする

カブは皮の下3~5mmあたりに繊維が集まっています。特に大きく育ちすぎたカブや、収穫してから時間の経ったものは、繊維が固くなっていて、調理をしてもスジっぽさが残ってしまいます。食感を良くするためには、皮下にある白っぽいスジが残らないように厚めに皮をむくと良いでしょう。

*主に煮る・蒸す料理の時

★皮をむかないメリット=無駄なく食べられる

カブの皮は薄いので、基本的には食べることができます。生のまま食べるなど少しコリコリした食感を楽しむ場合は、繊維も気にならないので皮をむく必要はないでしょう。食物繊維などの栄養を無駄なく摂取することができます。

*主に生・焼く料理の時

<繊維の多いカブの食べ方>

- ①皮を厚くむく。むいた皮は、きんぴらや漬物にするといいでしょう。
- ②丸ごと煮てミキサーにかけ、ポタージュにしましょう。



5月の
おやさい

【カブ】蕪

くさかんむりに「無」でカブと読みます。葉っぱもたくさん生えるのに不思議ですね。

カブの白い実は、「胚軸」と呼ばれる茎と根の間にあたる部分だよ!

◆保存方法

葉を付けた状態で保存すると、葉が実の水分や栄養を吸い上げてしまうので、葉と実を分けて保存します。

葉は傷みやすいので、適当な大きさに刻んで冷凍保存しておくことをおすすめします。栄養たっぷりの青菜をいつでも好きなだけ使うことができ便利です!

◆葉の食べ方

カブにもれなくついてくるたくさんの葉は、βカロテンたっぷりの緑黄色野菜で栄養たっぷり!新鮮なうちに調理・保存して無駄なく食べましょう。

★実と一緒に塩もみして漬物に。

★実と一緒に煮る。ポトフ・和風とろみ煮など。

★4cmほどに切って、和風だし煮・コンソメ煮・ピリ辛中華煮など。冷やしても美味しくいただけます。

★青菜として炒め物や味噌汁に。



●○カブとリンゴの焼きサラダ●○

●材料(4人分)

カブ	小4個
カブの葉	40g
リンゴ	1/2個
オリーブ油	大さじ1
塩・コショウ	少々

●作り方

- ①カブは皮つきのまま1/4に切る。カブの葉は1cmに刻む。リンゴは皮つきのまま1cm厚のいちょう切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、カブ・リンゴを並べ入れて中火で焼き目をつける。
- ③カブの葉を加えてひと混ぜし、塩コショウで味を調える。

焼くことでカブとリンゴの甘味が増します。
温かいままでも冷やしても美味しいサラダ♪