

かぶ

かぶの旬は、3～5月の春と10～11月の秋で、秋の方が甘味が増しておいしいといわれています。かぶはアブラナの一種で、チンゲンサイや白菜、菜の花、キャベツなどの仲間にあたります。

日本では古くから親しまれてきた野菜の一つで、全国各地でたくさん品種が栽培されてきました。かぶは丸い根の部分だけでなく、葉もおいしく食べられます。最もポピュラーなのは白い小かぶで、赤かぶや人参のように根が長いもの、西洋野菜には黄色や紫のもの、主に葉を食べるものなど様々な形や色の種類があります。

かぶの根(丸い白い部分)には胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富に含まれており、食べ過ぎや胃腸のはたらきが弱まっている時に取り入れたい野菜です。この酵素は熱に弱いので、サラダや酢の物、漬物などで食べるのがよいでしょう。また、葉の部分にはβカロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富で、油で調理するとからだに吸収されやすいため、刻んだ葉を油で炒めてふりかけにしたり、豚肉などと一緒に炒めるなどの調理法がおススメです。

