

カブ

カブは、キャベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜です。カブは農耕が始まるよりずっと以前から利用されていてその歴史は古く、現代の多くの品種の原点になる野菜の一つといえます。中世のヨーロッパでは、18世紀にジャガイモが主流になるまで、カブが最も一般的な野菜であったそうです。日本においても『古事記』や『日本書紀』の中にカブと思われる野菜が登場することから、古くから使われていたことが

旬を味わう

分かっています。春の七草の一つ、スズナもカブのことです。

カブは根を食べる野菜と思われがちですが、葉の部分も大切です。昔はカブのことを「あおな」や「かぶらな」と呼んでいましたが、「ここからも葉を中心に考えられていたことが分かります。今も、葉の部分を中心に食べる品種もあります。根の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、カロテンを多く含みます。このカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の粘膜を守る重要な働きをしてく



れます。野菜に含まれるカロテンは吸収率は低いのですが、油脂と共に取ると吸収率が上がります。炒め物や、つくろい煮のようにしてご飯のお供にしても、おいしくカロテンの吸収を高めることができます。

一方、根の部分には葉酸が多く含まれます。葉酸は成長や妊娠の正常な維持に重要な栄養で、特に妊娠中は欠乏しやすいといわれています。またカブの根は、炭水化物の分解を助けるアミラーゼという酵素が多く含まれる野菜でもあります。この酵素は加熱に弱いので、胃腸が弱っていて消化を手助けしたいときは生で食べることをお勧めします。

このように、カブは一つ食べるだけで、2種類の野菜を食べられてしまうような優れたものです。根の部分と葉の部分を無駄なく調理しておいしくいただきたいです。

調理時間

20分

カブとサケのクリーム煮

Recipe



材料(2人分)

カブ	3個(300g)	バター	20g
カブの葉	50g	小麦粉	大さじ1
マッシュルーム	3個(60g)	A [水	カップ1/2
サケ(甘塩)	小2切れ(150g)	スープのもと	小さじ1
小麦粉	大さじ1/2	牛乳	150ml
サラダ油	大さじ1/2	塩・こしょう	各少々

作り方(1人分319kcal)

- 1 カブは茎を約1cm程度残して、葉を切り落とします。皮をむき6~8つ割りにします。葉は1枚を飾り用に取り置き、みじん切りにします。残りの葉は3cm長さに切ります。マッシュルームは4つ割りにします。
- 2 サケは1切れにつき4~5つに切ります。小麦粉大さじ1/2をまぶします。フライパンに油を温め、サケの両面を焼き、焼き色を付けます。
- 3 別の鍋にバターを溶かし、カブ、カブの葉、マッシュルームを中火で炒めます。バターがなじんだら、小麦粉大さじ1を振り入れ、焦がさないように1分ほど炒めます。
- 4 Aを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で2~3分煮ます。牛乳、サケを入れ、3分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。
- 5 器に盛り、飾り用の葉を散らします。