

カブ

根の部分だけでなく、葉もおいしい野菜です。カブは「なずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつでもあります。

横須賀市では夏場を除き秋から春まで出回りますが、11月頃から1月頃がピークです。また、寒い時期のほうが甘みが強いといわれています。



根の部分は甘みのある優しい味わいで消化によく、緑黄色野菜に分類される葉の部分は根に比べて β -カロテンやビタミンCなどを豊富に含みます。

カブは、葉をつけたまま保存すると果肉の水分が葉に吸収されるため、葉を切り落として保存しましょう。



白カブ



あやめ雪

畑の風景（令和3年1月下旬）

生産者インタビュー 高橋潤さん（秋谷）



白いカブや、あやめ雪を作っています。

カブは主に冬の野菜ですが、時期によってシートで寒さから守ったり、逆に寒さに晒して成長を促したりします。

表面に傷や荒れがない綺麗なカブを作るため、様々な工夫をしています。虫や、ヒヨドリ、リスなどに食べられてしまうこともありますが、近隣農家と情報交換しながら、安心安全な野菜作りに努めています。

自宅でのカブの食べ方

- ・「かんたん酢」や「浅漬けの素」に漬ける。
- ・あやめ雪は彩りを生かしてサラダで。

店頭でカブを選ぶポイント

- 根にハリとツヤがあり、ヒゲ根の少ないもの。
- 葉が鮮やかな緑色でしなびていない、みずみずしいもの。
- ずっしりと重みのあるもの。



横須賀で作られているカブ（赤カブ）の仲間たち （一部）



あやめ雪

根の上側が紫色、下側が白色をしています。土の上に出ている部分が紫色に染まることで、特徴的な色合いになります。煮ると紫色が溶け出すので、色味を生かすなら生食がおすすめです。甘みが強く、柔らかい食感をしています。



桃寿（とうじゅ）

根全体がピンク色で、果肉の内側は白色に近いやや薄いピンク色をしています。また、茎や葉柄は赤紫色をしています。食感は、小カブ（白カブ）よりもしっかりしていますが、生食も可能です。



もものすけ

根全体が鮮やかな赤色、果肉は白色に近いやや薄いピンク色をしています。切り込みを入れると、手で簡単に皮をむくことができます。柔らかく水分が多い果肉は、火を通すと煮崩れしやすいいため生食がおすすめです。剥いた皮も火を通して食べることができます。



愛深紅（あいしんく）

根全体が濃い赤色、果肉は中心部が赤色で中心部以外は白色をしています。茎や葉柄は濃い赤紫色をしています。硬すぎず、柔らかすぎないので、火を通してでも生食でもおいしく仕上がります。シチューなどにするとわずかにピンク色に溶け出します。