

カブ

葉の方が豊かな栄養

和田義弥

カブは、地中海沿岸とアフガニスタン付近が原産で、世界中で最も古くから栽培されてきた野菜のひとつです。ロシアでは民話「おおきなかぶ」の題材になるほど親しみが深く、フランスではダイコン役者ならぬカブ役者という言い回しもあるそうです。

中国では三国志に登場する軍師、諸葛亮が行軍の先々でカブをつくらせて兵糧の一助とした逸話にちなみ、諸葛菜とも呼ばれます。

日本に渡来したのは千年以上前で、日本書紀にも記載があります。春の七草“すずな”はカブのこと。葉はカロテンを豊富に含む緑黄色野菜で、とてもおいしく食べられます。

玉の部分は淡色野菜。これは根ではなく胚軸といわれる部分が肥大したもので、その下にひげのように伸びているのが根です。

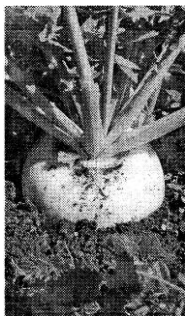
ちなみに緑黄色野菜と淡色野菜は色の濃淡で区別されるのではなく、カロテンの含有量の違いによって知っていましたか？

カブの玉の部分はほとんど水分。実は、葉の方が栄養価が高いんです。

育て方

カブは春まき、秋まきで育てられます。春まきは3～4月が種まきの適期ですが、比較的暖かい地域ならビニールトンネルで保温して2月から栽培することも可能です。早春に栽培を始めると、病害虫の被害が出にくいメリットもあります。

畝は幅70～100㎝、高さ10～15㎝で、種は株間15㎝で3～5粒を点まきします。小カブの場合は条間15㎝ほどで筋まきしても構いません。生育期間が短いので追

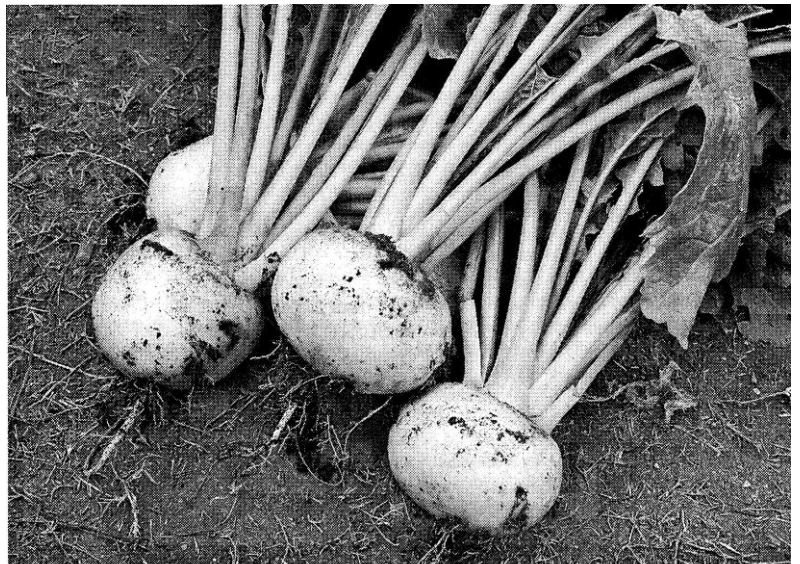


肥はせず、種まき前に元肥をしっかりと施し、その肥料分で収穫まで育てます。

種まき後ふるいなどを使って薄く土をかけ、手のひらや木の板などを使って軽く押さえてください。種と土をしっかりと密着させると発芽がよくなります。

発芽したら本葉1～2枚で1回目の間引きを行い、本葉3～4枚で2回目の間引きを行います。点まきの場合はこれで1本にしてください。筋まきの場合は株間を15㎝程度にします。

成長すると玉が地上に出てきます（写真）。小カブの場合直径5～6㎝、中カブや大カブの場合10～15㎝で収穫します。



小カブの代表品種、金町小カブ。玉の直径は5～6㎝

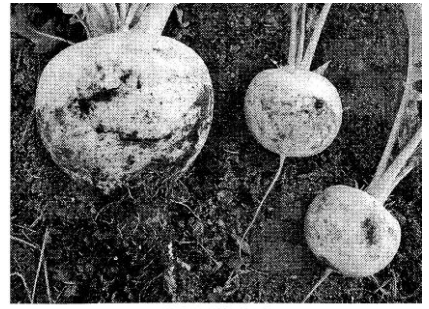
国内に80品種

カブは、その昔日本にやってきてから各地の気候や風土に合わせてさまざまな品種が作られました。その数およそ80種。岐阜県の関ヶ原付近を境に大きくヨーロッパ型とアジア型に分けられます。

ヨーロッパ型は東日本に多く、玉の表面がツルツルしていて寒さに強いのが特徴。アジア型は

主に西日本に分布し、葉が立ち性で玉はゴツゴツしているものが多いようです。

また、カブ、には赤系統と白系統がありますが、赤系は病害虫に強く、裂果しにくいので育てやすいです。



左はアジア型の聖護院カブ、右はヨーロッパ型の金町小カブ