

# カ ブ



カブはアブラナ科の一種で、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、全国各地にわたり沢山の品種が栽培されてきました。また、その呼び名も様々あり、一般的に知られているものでは「かぶら」、「かぶな」、「すずな」などがあります。

かぶは別名で「すずな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。

かぶは根の部分だけではなく、葉もおいしく、品種によっては主に葉を食べるものもあります。根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜です

赤かぶ、白かぶ、大小といろいろありますが、最も一般的なものは白い「小かぶ」です。

## <有効成分と効用>

■根の部分には消化酵素のアミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの消化酵素としてはたらき、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。

■かぶの葉はβ-カロテンを非常にたくさん含んだ食材です。β-タカロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

■ビタミンCも豊富  
これは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

■カルシウムやカリウムを多く含んでいます。

■カブは根の部分よりも、葉の部分のほうが、はるかに栄養をたくさん含んでいます。

## <カブとベーコンのレモンガーリック炒め >

### ■材料

かぶ:2個、かぶの茎:お好みの量、ベーコンスライス:2枚、  
にんにく(みじん切り):小1片分、オリーブオイル(サラダ油):大さじ1、  
レモンの絞り汁:大さじ2、昆布茶(顆粒):小さじ1/2、塩:適量、  
粗挽きコショウ:適量

- ①カブは幅細のくし切りか、いちよう切りにする。  
カブの茎は2~3cmの長さにカットし、ベーコンは細めの短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りとベーコンを弱火で炒め、色付いてきたら火を強めてカブと茎を加える。
- ③ざっと炒めて、最後に昆布茶とレモンの絞り汁を加え、塩・コショウで味を調える。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
20kcal	93.9g	0.7g	0.1g	4.6g	1.5g