



○● カブってどんな野菜？ ●○



○アブラナ科アブラナ属

チンゲン菜や白菜、菜の花、キャベツなどの仲間。

●別名：「かぶら」「かぶな」「すずな」

頭（かぶり）の形に似ていることから「かぶり」「かぶな」「すずな」の呼び名は春の七草としても有名。

○英語：turnip

●旬：11～1月

寒い時期ほど甘みが増しておいしくなる。

○かぶの白い部分は「根」！

かぶの白い部分は、「実」ではなく「根」が肥大したものの。

（大根やにんじんも「根」。じゃがいもや生姜は地下の「茎」）

大根と同じで、でんぷんを分解する酵素をたくさん含んでいるので、主食を食べ過ぎたときの胃もたれや胸焼けを解消してくれる。

●かぶの葉を捨てないで！！

かぶの根の部分は淡白野菜ですが、葉はカロテンを多く含む優秀な緑黄色野菜。ビタミンや食物繊維も多く含むので、免疫力を高めたり、便秘の解消にも効果的。



おいしくいただきましょう！

