



turnip

蕪



「かぶ」は春と秋に多く出荷されるが、10~11月ごろのものが美味しいとされる。  
全国で約80種類あり、聖護院かぶ・飛騨紅かぶ・すぐき菜などがある。  
根と葉では栄養成分が大きく違い、カリウムは大根と白菜と同程度〔約250mg/100g〕含まれ  
葉にはごぼうと同程度〔約330mg/100g〕のカリウムを含む。

~旬の食材図鑑ほか~

### かぶ（根1個・20g/葉1個分・50g）の栄養

※20gの大きさ=5×3×5cm程度（大きさにより異なるため、正確には計量をおすすめします）

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
カブ根・20g	4	50	5	0
大根・20g	4	46	3	0
カブ葉・50g	10	165	21	0
ごぼう・50g	33	160	31	0



### かぶで作るおすすめメニュー

#### かぶと豚肉の生姜炒め



かぶ2個を串切り、蕪の葉1/2個分と豚もも肉50gは食べやすい大きさに切る。

熱したフライパンに大さじ1杯の油を入れ、千切りの生姜5gを入れて炒める。香りが立ったら、材料を入れてこしょう0.2g(2振り)としょう油小さじ1を加える。

★ご飯 かぶと豚肉の生姜炒め 含め煮(人参・こんにやく・しいたけ・インゲン)  
【ご飯160gの時 エネルギー/542kcal たんぱく質/16.5g  
カリウム/602mg リン/216mg 食塩/1.6g 水分/319.7g】

#### かぶの即席漬け



かぶを半分になり、薄切りにする。

沸かしたお湯の中で30秒程度湯通しする。

湯切りした熱い状態で、酢の中に入れて冷ます。

好みで、唐辛子・ゆずなどと一緒に漬けると塩分なしの即席漬け完成。

★どんな野菜もこの方法で、即席漬け風になります。

サッと熱湯にくぐらせることで、パリパリ食感が残ります。