

蕪 (かぶ)

【 葉 】

●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-カロテ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、髪健康維持や、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。

【 根 】

●カブは、白い部分はそれほど多いわけではありませんが、ビタミン類も持っています。

●消化酵素のアミラーゼを含んでおり、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。

七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）の入ったおかゆを食べて一年の無病息災を願うものです。
その一種のすすな（鈴菜）は、蕪（かぶ）の古い呼び名です。

かぶは、寒さで凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えます。糖分を多く含む水は0℃でも凍らず、厳しい寒さを乗り越えられるようになり、甘くて美味しいという特徴があります。
根は生で、みずみずしくて、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化します。1時間ほど干すだけでも甘みと旨みが凝縮されます。
葉は、アクもアクが少なく使いやすいので、浅漬けや煮びたし、炒めものなど料理して食べましょう。

