根菜類・根を食べる

かぶ

旬 冬

和名： 蕪、かぶら　**学名：** *Brassica rapa* L.　**英名：** turnip

分類 アブラナ科アブラナ属　原産地 アフガニスタンまたは地中海沿岸から南ヨーロッパ

〔小かぶ〕

1 植物として

かぶはアブラナ科の一・二年草で、はくさいやこまつなと同じ仲間です。食べる部分は主に胚軸（子葉の下の茎の部分）が肥大した部分ですが、葉も葉菜として利用します。

原産地は、アフガニスタン近辺もしくは地中海沿岸の南ヨーロッパを加えた地域といわれています。日本には、弥生時代に大陸から伝来したといわれています。一番最初の記述は『日本書紀』で持統天皇（西暦693年）が五穀を補う作物として奨励するおふれを出したと記されています。

日本では、古くからある野菜として地域で特徴ある品種が成立し、世界的にみても品種変遷の重要な地域となっています。

2 作物として

かぶは栽培期間が短く、播種（はしゅ）から収穫までおよそ1カ月半から2カ月です。耐寒性が強く、在来種は秋まき栽培が基本で秋冬が旬（しゅん）ですが、小かぶ品種は夏でも品種を変えたり産地を移すなどして、千葉県を中心に周年で作られています。

3 食材・商品として

かぶは、日本で古くからある重要な野菜で、春の七草の一つである「すずな」はかぶのことです。全国各地に数多くの在来品種が存在し、古くから山間部の焼畑農法で栽培されている山形県の「温海かぶ」、京都の「千枚漬け」の材料として有名な日本最大のかぶである「聖護院かぶ」、金沢の冬の味覚「かぶら寿司」の材料として欠かせない石川県の「金沢青かぶ」などがあります。

日本のかぶは、葉の形状や種子型の違いなどで、和種系、洋種系、中間系に大別されますが、関ケ原付近を境に、西日本は和種系、東日本は洋種系・中間系の品種が分布しています。

大きさでは大かぶ、中かぶ、小かぶに、色では白かぶ、赤かぶ、青かぶなどで分類されます。現在は、東京在来種から派生した小かぶ品種が多く出回っています。

主な種類と特徴

小かぶ

洋種系のかぶで、関東を中心に周年栽培されています。きめ細やかで真っ白な皮をし、肉質はやわらかく繊細な甘味があります。東京都金町付近が原産で、代表的な品種に「金町小かぶ」があります。

赤かぶ（温海（あつみ）かぶ）

山形県の山間地帯で焼畑栽培されていた、庄内藩名産の洋種系かぶです。皮は紅紫色ですが中は白く、肉質はかためで漬物に向いています。

聖護院かぶ

和種系のかぶで、大きいものは5kgほどにもなる大型のかぶです。京都の伝統野菜の一つで、関西を中心に栽培されています。繊維が少なく甘味があり、京都名産の「千枚漬け」に利用されます。

天王寺かぶ

和種系のかぶで、中型のかぶの代表的品種です。扁球形で、葉や茎までやわらかく、甘味もあります。大阪市天王寺付近で生まれ、関西を中心に主に西日本で栽培されています。

日野菜（ひのな）かぶ

滋賀県特産の和種系のかぶです。根が25～30cmと細長く、地上に出て日の当たった部分が赤紫色をしています。肉質はかためで、漬物に利用されます。

サラダかぶ（あやめ雪）

サラダかぶは、品種の名前でなくサラダなどの生食でも食べやすい品種の総称です。主な品種は、「あやめ雪」や「もものすけ」といったものがあります。「あやめ雪」は、紫と白の色合いがきれいな小かぶです。「もものすけ」は、皮に切り込みを入れると手で皮をむくことができ、うっすらと紅色です。

暮坪（くれつぼ）かぶ

岩手県遠野市暮坪地区の特有種。長根系の白かぶで独特の辛味・風味が特徴です。すりおろしてそばや刺身などの薬味、あるいは漬け物として食べるのが一般的。特に淡い緑色の上部を使ったおろしは見た目が良く、「料理が引き立つ」と喜ばれています。

宝谷（ほうや）かぶ

山形県鶴岡市宝谷地区で栽培されています。かつては炭焼き用に伐採した跡地を利用して、今は田畑の畔の斜面に火入れして焼畑で栽培しています。見た目は小さな青首だいこんのようで、上部が薄緑色、下部は白色のかぶとなるのが特徴です。

野沢（のざわ）菜

長野県野沢温泉村の健命寺で原種が生産されており、宝暦年間（1751～1763）に、当時の8代目住職の晃天園瑞和尚（こうてんえんずいおしょう）が京都から名産の天王寺かぶの種を持ち帰り栽培をしたことがはじまりだとされています。野沢菜を材料とする野沢菜漬は、長野県の漬物の代表格として有名です。漬物には主に葉を利用し根部は利用しません。葉は長さ1メートル程まで大きくなります。

笊石（ざるいし）かぶ

青森県の伝統野菜で、形はやや扁平で、皮は赤色、茎は緑色、中は全体的に白く、中心から放射状に赤色が差しています。生で食べるとやや甘味があるのでサラダやパスタにしてもおいしいです。漬物にするときれいなピンク色になり、辛味が出ます。

金沢青かぶ

金沢で「これがないと正月はこない」とまでいわれる「かぶらずし」に使われるかぶが金沢青かぶです。形は球形に近い偏円形で、直径10cm、根重500～600gの青丸首太かぶです。肉質はややかためですが、甘味があり、漬物にすると香りと歯応えが程よく残ります。かぶらずしの古い記録としては、宝暦七年（1757年）の頃の年賀の客をもてなす料理として「なまこ、このわた、かぶら鮓（すし）」との記述があるそうです。

弘岡かぶ

高知県土佐市高岡で栽培されていたかぶ「トラカブ」を高知市春野町弘岡に導入し、改良を重ねながら生産が拡大したとみられています。後に主産地が弘岡であったことから「弘岡かぶ」として定着したものと思われます。大型のかぶで、甘味があり肉質がやわらかいのが特徴で、べったら漬けなど漬物用として利用されています。

飛騨紅（べに）かぶ

岐阜県飛騨市、高山市で栽培されている飛騨紅（べに）かぶは、大正7年（1918年）に八賀かぶの中から紅色の突然変異株が発見されて生まれました。かぶの皮は鮮やかな紅色で、中は白色です。「赤かぶ漬」の原料となり、冬期の大事な栄養の供給源でした。

津田かぶ

江戸時代末期に津田村（現在の松江市津田地区）で立原紋兵衛氏によって品種改良され、当初はその名前から「紋兵衛（もんべい）かぶ」といわれていましたが、その後に栽培地から「津田かぶ」という名称に変わったとされています。上部は赤紫色で、先端に向かうほど白くなっていき、勾玉状に曲がっているのが特徴です。糠漬けが一般的ですが浅漬け用やサラダ用としても使われています。

伊予緋かぶ

愛媛県の民謡伊予節にもでてくる伝統野菜です。300余年前、藩主蒲生忠知が松山に転封になった際に、近江国（滋賀県）日野産のかぶを移植したのが始まりといわれています。赤紫で茎まで赤くなり、偏球形をしているのが特徴です。

東京長かぶ

現在の東京都北区滝野川付近で栽培されていたことから、「滝野川蕪」といわれていました。また、江戸時代の滝野川と品川は土質が非常に似ていて、品川で作られた物は「品川蕪」と名付けられました。白色の根部が20㎝を超え、円筒形で見た目はだいこんに似ています。葉も食べられます。

長崎赤かぶ

長崎赤かぶは、古く「片渕カブ（根部の先まで紫赤に着色する）」と呼ばれ、同じタイプのはくさい類と交雑しやすいのに現在も残っているのは、片渕地区の小さく入り組んだ地形で隔離されていたのが幸いしたとされています。根部の光沢のある紫赤と根先の白味をおびた色は絶妙で、肉質はやわらかく、独特の風味と香りがあり、三味漬け・漬物・なます・煮物などで食されます。

万木かぶ

滋賀県高島市安曇川町万木地区在来の伝統野菜で、滋賀県を代表する赤かぶの一種です。根部9～10㎝の球形で、つやのある紅色、中は白色が特徴です。漬物の原料として利用されますが、サラダやその他の料理でもおいしく食べられます。

栄養と機能性成分

POINT! 根も葉も食べられて栄養満点です。

かぶは、根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分けられるため、それぞれで栄養成分が大きく異なります。

根には、皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCや、高血圧の予防効果があるカリウムが含まれます。また、だいこんと同様に消化酵素のジアスターゼが含まれており、胃もたれ、胸やけなどに効果があります。

葉には、ビタミンCのほか、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAに転換されるβ-カロテン、生体膜の機能を正常に保つビタミンEが含まれ、いずれも強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあるといわれています。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウムなど、ミネラルも多く含まれます。

主な栄養成分

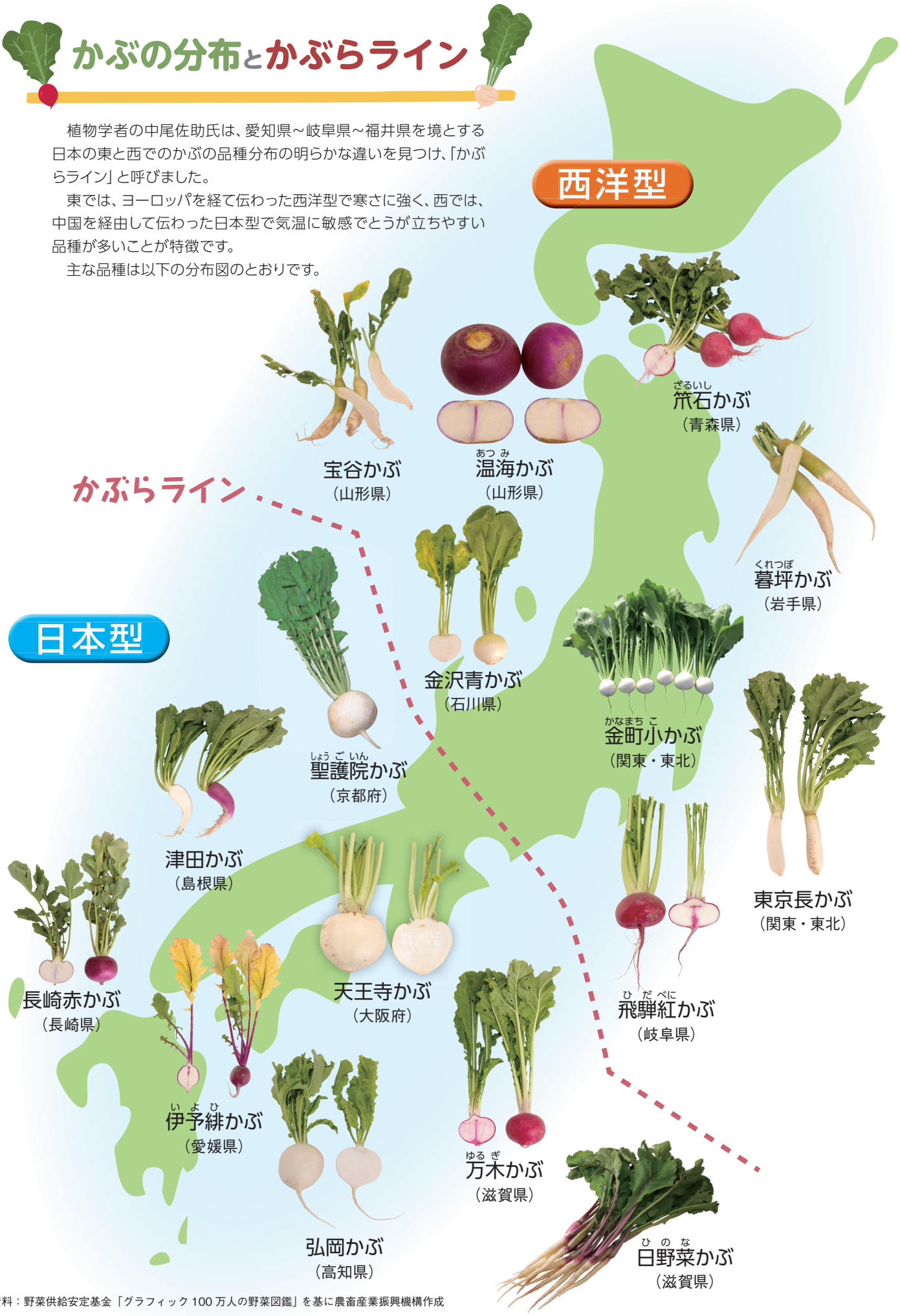
資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

かぶの分布とかぶらライン

植物学者の中尾佐助氏は、愛知県～岐阜県～福井県を境とする日本の東と西でのかぶの品種分布の明らかな違いを見つけ、「かぶらライン」と呼びました。

東では、ヨーロッパを経て伝わった西洋型で寒さに強く、西では、中国を経由して伝わった日本型で気温に敏感でとうが立ちやすい品種が多いことが特徴です。

主な品種は以下の分布図のとおりです。



資料：野菜供給安定基金「グラフィック 100 万人の野菜図鑑」を基に農畜産業振興機構作成

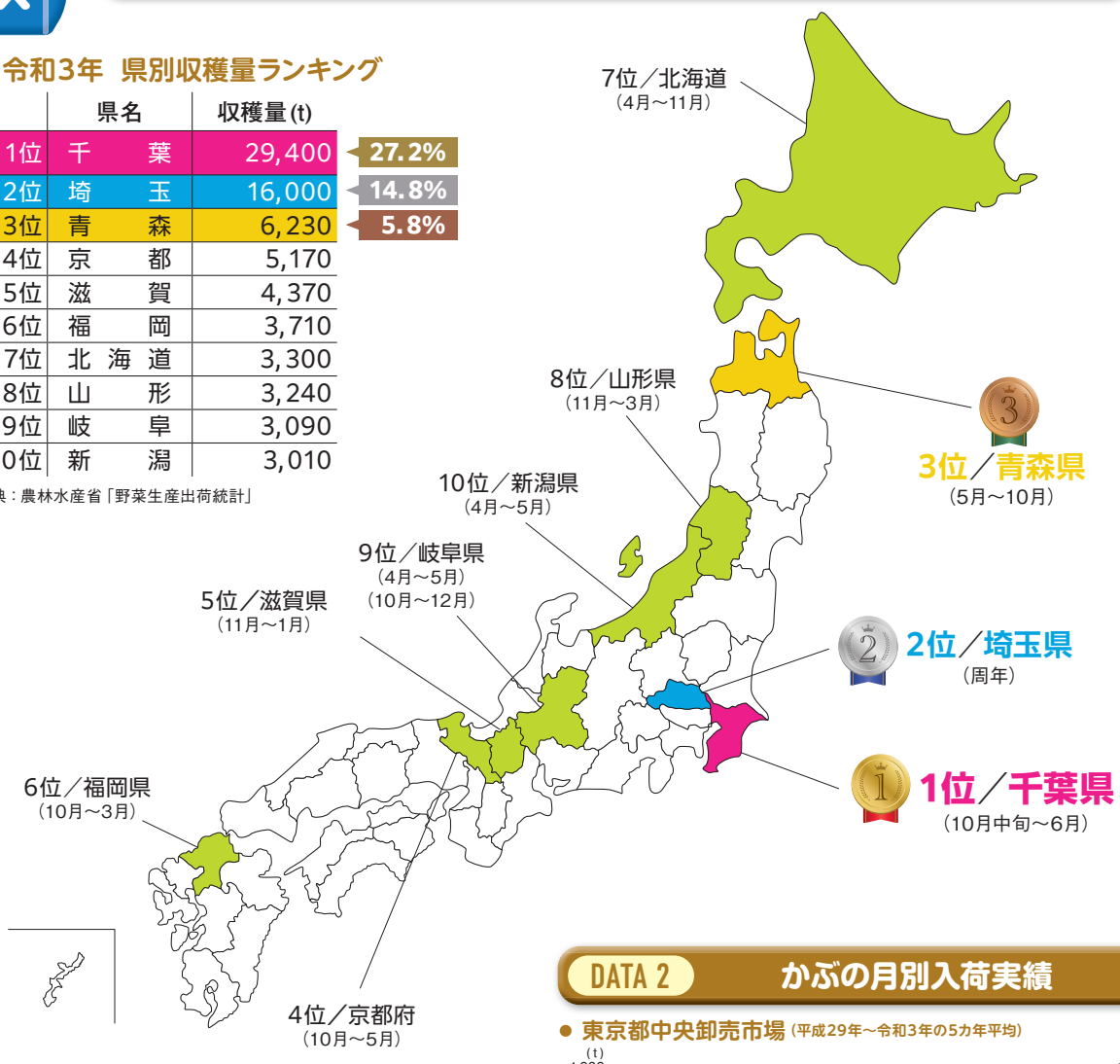
データBOX

DATA 1 かぶの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

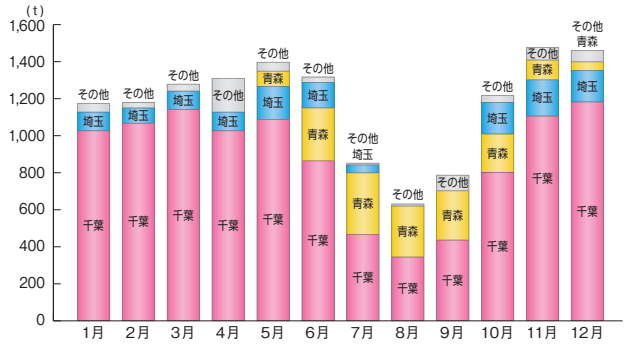
	県名	収穫量(t)	
1位	千葉	29,400	27.2%
2位	埼玉	16,000	14.8%
3位	青森	6,230	5.8%
4位	京都	5,170	
5位	滋賀	4,370	
6位	福岡	3,710	
7位	北海道	3,300	
8位	山形	3,240	
9位	岐阜	3,090	
10位	新潟	3,010	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



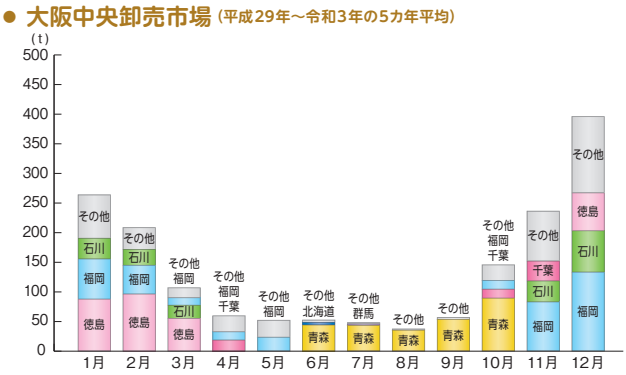
DATA 2 かぶの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）

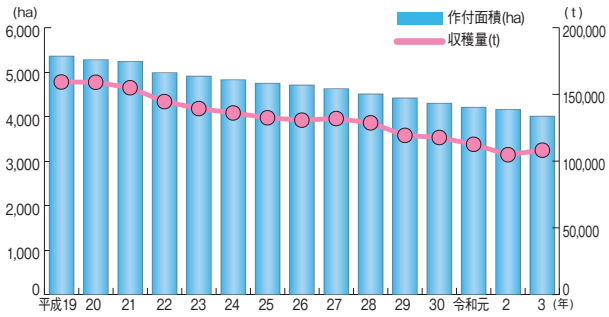


出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 かぶの生産

● 作付面積と収穫量の推移

かぶの収穫量は、近年減少傾向でしたが、令和3年は微増しました。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ベジ探 Click!!
最新のデータが観られます！
「野菜マップ」にGO!! ▶▶▶▶▶