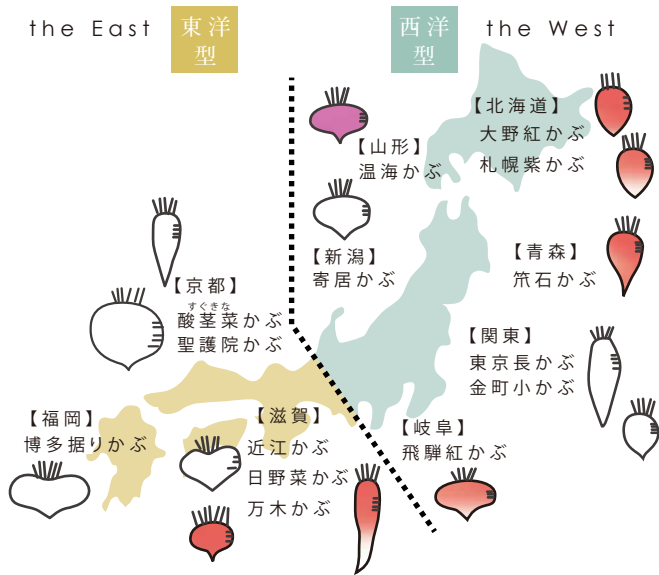


天下分け目の関ヶ原 “かぶらライン”



日本栽培かぶは、赤かぶ、白かぶ、大中小と全国各地に約 80 もの品種があり、その中には地域独特の在来品種も数多くある。中尾佐助氏はこのような品種分布から日本の東と西でかぶの明らかな違いを見つけ境界線を“かぶらライン”と呼んだ。(愛知 - 岐阜 - 福井を結んだ線) 関ヶ原を境に東と西では系統の違うものが栽培され、原産地がアフガニスタンからヨーロッパを経て伝わった西洋型の系統は、耐寒性があることから東日本の寒冷地で、中国を経由して伝わった日本型の系統は西日本で主に栽培されています。



今月は、「かぶ」から 日本の未来を支えます。



【食材情報】

根 (中玉 1 個分)

■栄養情報

(可食部約 50g 当たり)

- ・エネルギー: 11kcal
- ・カリウム: 125mg
- ・カルシウム: 12mg
- ・ビタミンC: 9mg

葉 (1 株分)

■栄養情報

(約 40g 当たり)

- ・エネルギー: 8kcal
- ・カリウム: 132mg
- ・カルシウム: 100mg
- ・β-カロテン: 1120μg
- ・ビタミンC: 33mg

(レモン 1 個分 (果汁) に相当)

■基本情報

- ・生産地: 千葉県がもっとも多く、埼玉県、青森県、が主な産地
- ・出回り最多時期: 10月～12月 諸説あり (3月～5月)
- ・選び方: 葉はみずみずしく色が鮮やかなもの。根は肌がきめ細かくつやがあり、触った時に硬いものが新鮮。ひげ根が少ないものが良品です。表皮に傷や割れ目があるもの、触って柔らかいものは避けましょう。
- ・保存方法: 葉付きの蕪は水分の蒸発が早いのですぐに切り分けて別々に袋に入れて冷蔵庫で保存。

春の七草の一つ「かぶ」 七草由縁 伊勢のある「三重県」ってこんなところ

三重 Mie

【み え】

北勢、伊賀、中南勢、伊勢志摩、東紀州の 5 つの地域からなる。

豊かな自然、歴史文化、海産にも恵まれていることから、「美し国」(うましくに)と言われている。

「かぶ」ってこんな食材

* 「古事記」や「日本書紀」に記述が認められている日本古来の野菜。

* 平安時代から七草粥として食べられていた。春の七草の「スズナ」のこと。

* かぶの語源は、頭を意味する「かぶり」、根を意味する「株」と言われている。

伊勢神宮で若菜の粥を供える神事が行われていた。

三重県の特産物

* 肉の芸術品とも言われる「松坂牛」

* 海老の王様「伊勢海老」

* 伝統的な海女漁で獲られる「あわび」

県の無形文化財 「鳥羽・志摩の海女」

【三重県の代表的な郷土料理】

あおさ汁、あいませ、伊勢うどん、あまご寿司

→ 三重県があおさの全国生産量の約 70% を占める。

あおさを美味しく食べる料理には、味噌汁、酢の物、佃煮、天ぷらなどがある。



かぶと甘夏みかんの 柚子こしょう和え



【用意するもの 4 人分】

- かぶ・・・2 個
- 甘夏みかん (缶詰)・・・40g
- ※普通のみかん缶でも代用可
- ベーコン・・・20g
- ミニトマト・・・4 個

< ドレッシング >

- オリーブオイル・・・小さじ 2
- レモン汁・・・小さじ 2
- うすくち醤油・・・小さじ 2
- 柚子こしょう・・・適量
- 砂糖・・・大さじ 1
- 酢・・・小さじ 2

【作り方】

- ① かぶは、皮をむき、3mm 銀杏切りにカットする。甘夏みかんは、大きいものは一口大にカットする。ベーコンは、10mm 幅にカットする。ミニトマトは、1/2 にカットする。
 - ② 鍋に、湯を沸かし、蕪を茹で、火が通ったら、流水で冷まし、水切りしておく。
 - ③ ベーコンは、炒めて、粗熱をとっておく。
 - ④ ボウルに、ドレッシングの材料を入れ、かぶ、ベーコン、ミニトマトを入れ、混ぜ合わせ、最後に甘夏みかんを入れて、できあがり。
- ※葉付きのかぶの場合は、葉を塩茹でし、刻んで混ぜ合わせるとさらに栄養◎
※かぶは、火が入りやすいので、茹で時間に注意。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。



「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら→



「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



日本の食文化を見直そう

十月

かななづき
神無月
kannaduki

この月に日本中の神様が、出雲の国（島根県）に集まり神様の会議を開くため、他の国には神様がいないことになってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。

旬 — the best season

野菜

かぶ かぼちゃ しめじ
くわい 松茸

魚介

鮭 (さわら) 鯉 (かつお)
鯖 (さば) 秋刀魚 (さんま)
鮭 (さけ) 鮠 (ぼら)

果物

栗 柿 すだち かぼす

日	月	火	水	木	金	土
				1 衣替え	2	3
4	5	6	7	8 寒露 (かんろ)	9	10
11	12 体育の日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日!	20	21	22	23	24 霜降 (そうこう)
25 十三夜	26	27	28	29	30	31



- ・運動会
- ・栗拾い
- ・七五三の準備
- ・秋祭り
- ・紅葉狩り
- ・インフルエンザの
- ・ぶどう狩り
- ・冬物衣類の用意
- ・予防接種

