



家事のキホン

選ぶかぶの
おいしい方

ツヤとハリがあり、ひげ根の少ないものを選びましょう。葉は、緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

冷蔵
保存

葉付きのかぶは、葉を付けたままにしていると葉に水分を奪われるので、購入後はすぐに葉を切り落としましょう。“す”がたつのを防ぎます。葉は、湿らせたペーパー、ラップの順で包み、保管します。

冷凍
保存

【まるごと】皮をむき、まるごとラップで包み、保存袋にいれて冷凍。使うときは流水解凍で。

【カット】食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れ冷凍。凍ったまま調理してOKです。

【葉】カットし保存袋に入れ冷凍しましょう。

ゴージャス♥かわいい! お弁当にも◎ 「菊花かぶらの甘酢漬け」

【材料 4人分】

かぶ・・・・・・・・・・(小)4個
もしは(中)2個
塩・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・500ml
＜甘酢＞
酢・・・・・・・・・・200ml
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
水・・・・・・・・・・50ml
鷹の爪輪切り・・・・・・・・少々

◎ 調理時間・約15分
+漬ける時間
(約2.5時間)



調理前に甘酢を作っておくと便利です。
＜甘酢＞の材料を火にかけて砂糖/塩がとけたら◎粗熱をとって完成。
甘酢は市販の調味酢でもOK! 調味酢と鷹の爪だけで簡単に作れます。

【作り方】

①葉を落とし、皮をむき、かぶをはさむように、割り箸を置く。



②かぶの厚さの3/4程度まで、2mm幅に切り込みを入れる。



③格子状になるように②の向きを変え、同様に切り込みを入れる。



④ボウルに、分量の水、塩を入れ、⑤を30分ほど下漬けし、水気を絞る。



⑤ジッパーつき袋に、粗熱をとって冷ましておいた＜甘酢＞と④を入れ、空気をぬき、冷蔵庫で2時間漬ける。

⑥花のように広げて盛り、中央に鷹の爪を飾り、できあがり!

※柚子皮を飾ってもかわいい♥

※かぶが大きい場合は、⑤の後に、花の部分を下にして、包丁で切り込みを入れ、手で割き、花の形を整えて下さい。



4月は、「かぶ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>

<かぶ 根 皮つき生 1株約80g>

エネルギー：14kcal

カリウム：224mg

ビタミンC：15mg

<かぶ 葉生 1株 約40g>

エネルギー：8kcal

カリウム：132mg

カルシウム：100mg

鉄：0.8mg

ビタミンC：33mg

根＝淡色野菜



葉＝緑黄色野菜

・分類：アブラナ科アブラナ属

・主な産地：千葉県、埼玉県、青森県 (令和元年作物統計調査より上位抜粋)

・旬：春もの3月～5月 (肉質がやわらかい)

秋もの10月～12月 (甘みがある)

<かぶのマメ知識 1, 2, 3>

1 葉付きで売られているのはなぜ?

よく似た野菜の大根は、葉は落とされていることが多いですが、かぶは、葉付きで売られていることが多いです。葉がないかぶは、転がりやすく、落下して傷つきやすいため、葉を付けているそうです。

2 捨てるところがない

かぶの葉は、栄養も豊富◎
柔らかくてクセがなく、食べやすいので、炒め物、煮物、漬け物、汁物など色々な調理法でぜひ捨てずに食べて下さい。

3 根じゃなかった!

普段、食べているのは、実は胚軸(茎)が肥大した部分。根は、胚軸から出ているひげ根をさします。

ひげ根



にっぽんのおいしいもの

「カナカブ漬け」

秋田県 × 食文化

秋田県由利地域の一部に伝えられるあきた伝統野菜の「カナカブ」。焼畑農法で栽培されていたことから「火野カブ」とも呼ばれ、小さな大根のような形をしています。江戸時代から伝わるという漬物「カナカブ漬け」のレシピは門外不出とされ、地区や漬ける人により様々な味で作られています。



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。

「かぶ」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 先勝 エイプリルフール	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先勝
19 先勝 食育の日!	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先勝	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引 昭和の日	30 先勝	1	2

- ・エイプリルフール… エイプリルフール (April Fools' Day) とは、毎年4月1日には嘘をついても良いという風習のこと。
- ・昭和の日 (国民の祝日)… 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。

今月の【日本の伝統色】

桃色
ももいろ
《momoiro》

桃の花のような、紅花で淡く染めた色のことです。
その起源は古く、万葉集にはすでに「桃花褐（つきそめ）」※という記述が見られます。
※古代では桃という字は「つき」と読まれていました。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・かぶ ・新じゃが ・新玉葱 ・新人参
- ・新ごぼう ・長芋 ・太刀魚（たちうお）
- ・真鯛（まだい） ・デコポン

「食育」しょいくとは？

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？

伝えよう、
和食文化を。
Washoku JAPAN

バックナンバーはこちら



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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。