

かぶ

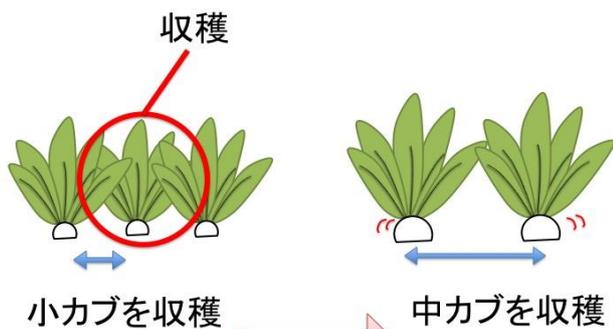
旬は10～4月頃の寒い時期ですが市場には通年出回っています。

収穫までの日数 種まき後から

小かぶ 40～50日

中かぶ 50～60日

大かぶ 60～90日



株間が広がりさらに成長

中かぶ
直径7～14cm

小かぶ
直径5～6cm

大かぶ
直径15cm以上

保存方法

まず葉を切り落とすことが大切です。根は乾燥しないようビニール袋かラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。切り取った葉は傷むのが早いので切り落としたりさっと茹でて冷凍保存してきましょう。味噌汁や卵とじ、炒めものなど手軽に使える便利です。



栄養

カブの根には消化を促進させるジアスターゼが豊富に含まれています。**葉**にはカロテンの他に糖質の代謝に効果的と言われているビタミンB1、B2、風邪の予防や美肌効果を促すビタミンCも豊富に含まれています。カブの葉に含まれるビタミンCは、カブ1束でホウレン草1束に匹敵します。

白雪こかぶ

収穫時期
12月中旬～1月下旬

直径7～9cmほどで一般的なかぶに比べて一回り小さめ。真冬の寒さの中で栽培されるため甘味が強く、きめ細やかな食感が特徴です。

