

# キラリンピカッタの食育掲示物

## しゅるい いろんな種類がある「かぶ」



かぶは、白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄色、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。生で食べてもみずみずしくておいしいですが、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘みが変化して、また違った味わいになります。

### どんなかぶがあるか見てみよう



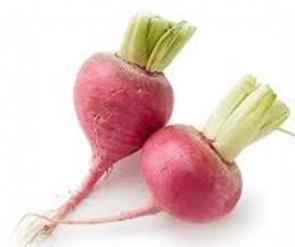
#### 小かぶ

もっといっぽんてき  
最も一般的なかぶで、  
スーパーなどでの流通  
量も一番多いです。



#### 大かぶ

おお  
大きいものは5kg以上  
にもなるかぶで、やわ  
らかく甘みがあります。



#### 赤かぶ

あか  
赤かぶにも種類がたくさん  
あり、表面だけ赤い物や、  
中まで赤い物もあります。



#### 黄かぶ

ひょうめん  
表面や中まで黄色く、ヨー  
ロッパ原産のかぶです。加  
熱するとホクホクした食感  
になります。

ぜんこくかくち  
かぶは、全国各地で伝統野菜として作られている  
ものもたくさんあり、とても品種が多いです。  
また、地域特有のかぶを使った郷土料理も各地に  
あります。



富山県「かぶら寿司」



京都府「せんまいづけ」



岐阜県「赤かぶ漬け」



長野県「すんき漬け」

### 旬のかぶを味わおう！

かぶは、和え物にしたり、煮物にしたり、どんな調理方法にてもおいしく食べられる野菜です。1月の給食では、「冬野菜のクリームシチュー」や「おおきなかぶのスープ」などに使われる予定です。かぶの甘みや食感を味わいながら、いただきましょう！

