

キラリンピカの食育掲示物

いろいろな種類がある「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

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

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

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

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。

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「千枚漬け」



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、煮物にしたりと、どんな調理方法にし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、いただきます！

