



日本では最も古くから栽培され、主に漬物、煮物などに利用されるカブ。



形、色、大きさなど、地方色あふれた個性的な品種が数多くある。

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その20 カブ

7世紀には、すでに日本で栽培されていたカブ。寒い季節のビタミン源として、長く日本人の健康を助けていました。今日まで受け継がれた歴史ある品種、それから最新の品種。いろいろ作って、冬の食卓に載せてみませんか?

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

カブの特徴

カブは、日本の野菜の中でも栽培の歴史が最も古いものの1つで、日本書紀(720年)には、持統7年(693年)のころに、五穀の助けとして「蕪青」の栽培を奨励した記録があります。日本各地で独特の品種が育成され、形、色、大きさなど地方色豊かなものが実に多くあります。

カブがいつどこで成立したかは推定の域を出ませんが、ヨーロッパ系とアジア系に分類され、いずれも地中海沿岸に自生するアブラナ科の *Brassica campestris* から生じたとする説が有力です。

生育適温は15〜20℃と冷涼な気候を好むので、春まき(3〜4月)と秋まき(9〜10月)が作りやすく、小カブでは播種後45〜50日で収穫できます。

‘温海’カブ

- 伝統の焼畑農法で有機栽培 -

山形と新潟の県境にある「温海町」に、焼畑農法を行いつつカブを栽培している地区が今でも存在します。一帯地区が、それです。

種子は自家採種したものをを用い、7〜8月に急斜面の下草や小灌木を切り払って火をつけます。そして、灰がまだ温かいうちに、山のてっぺんからタネを斜面に向かって投げつけるのです。あとは、収穫までそのまま置いておきます。火で虫や病原菌が退治され、残った灰は肥料に利用されるため、「安心・安全」の有機栽培の極致ともいえます。日本でもまだ、焼畑栽培は脈々と続いているのです。

こうして作られる‘温海’は、濃紫色の丸カブで肉質がしまり、甘みが多く漬物に利用されています。



濃紫色で、しまった肉質と甘みが特長。漬物にも向く濃紫色の丸カブ‘温海’。

主な品種

品種の数は実に豊富です。直径5〜6cm程度の小カブ、直径13cm程度の中カブ、直径15cmを超す大カブがあり、色は白、赤、紫、形は丸いものから長いものまで幅広くあります。

おすすめの品種は、小〜中カブでは、ウィルス病に強く作りやすい、耐病ひかり、味がよく漬物やサラダ用にも適する、スワン、夏の暑さと病気に強い夏小町があり、冬春作なら、肌が純白で肉質がやわらかく甘みのある福

小町、晩抽性で太りの早い京小町などの品種がおすすりめです。

また、大カブでは、生育旺盛で根こぶ病に強く、肉質が緻密で歯切れのよい京千舞があり、千枚漬けに最適で、70日で根重約1kgに太ります。さらには、早生大蕪も、千枚漬けやかぶら蒸しなど京料理の食材として欠かせません。

地方品種では、極早生で厳寒期を除いて周年栽培可能な小カブ、金町、赤丸の色素が鮮やかな中カブの本紅赤丸、滋賀県特産の赤カブ、ゆるぎ赤丸(万木)があり、ほかに上部が紫紅色、地下部が白くて形がユニークな津田(島根県特産)や、日野菜(滋賀県特産)も漬物用として美味です。

なお、アブラナ科の代表的な連作障害「根こぶ病」を防ぐには、品種名の冠に「CR」とついた品種(例…CRもちばな)を選びます。

おすすめカブあれこれ

小～中カブ



耐病性が強く大カブ作りにも向き、お好みの大きさに栽培して楽しめる‘耐病ひかり’。



扁円球の根形で戻づまりもよく、ス入りも遅い‘スワン’。食味も抜群。

地方品種



根部の表皮や茎が紅色になり、家庭菜園にも向く小カブ‘本紅赤丸’。



滋賀県の特産‘ゆるぎ赤丸’。

大カブ



根こぶ病に強く、千枚漬けに最適の大カブ専用種‘京千舞’。



甘みに富んだ歯切れのよさ、食味最高の京野菜‘早生大蕪’。



根部は良形で茎葉も良質の極早生の小カブ‘金町’。



酢漬けや塩漬け、ぬか漬けの風味は格別の‘日野菜’。

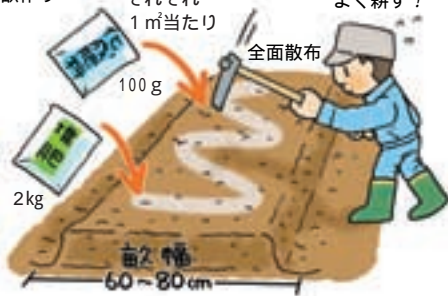
第1図 土づくり

タネまき2週間前
苦土石灰を散布し、よく耕す。

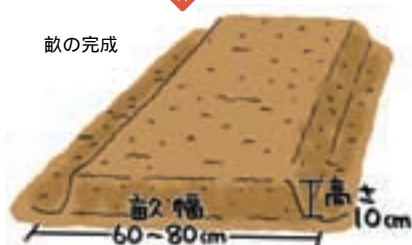


クワでよく耕す!

タネまき1週間前
畝作り



畝の完成

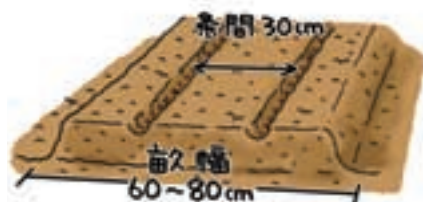


覆土後水やりをたっぷりと



第2図 タネまき

条間30cmの2条まきにする。



1 タネまきの適期と方法
カブは、直根類といって主根が肥大するタイプの野菜なので、栽培は直まきのみになります。移植するとまた根になってしまつので注意してください。

栽培方法

春は3月中旬～4月、秋は9月～10月中旬ごろがタネまきの適期です。畝幅を60～80cmとし、タネまき2週間前に苦土石灰を1㎡当たり100～150g散布して、よく耕します。1週間前に、1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料(N・P・K 15・15・15) 100gを散布してよく耕し、表面を平らにします(第1図)。条間30cmで条まきにします。覆土した後は、たっぷり水やりしておきましょう(第2図)。

2 水やり

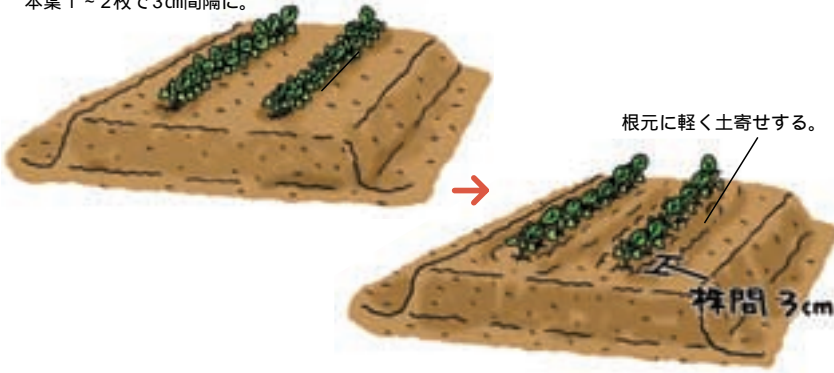
発芽するまでは乾かさないようにします。発芽後は、乾いたらたっぷり水を与えてください。

3 間引き・追肥

発芽後、本葉1〜2枚で3cmに、本葉3〜4枚で6cmに、本葉5〜6枚で、小カブは12cm程度に、大カブなら20cm程度に間引きます。2回目の間引きからは、生育を見ながら、1㎡当たり化

第3図 間引き(1回目)・土寄せ(1回目)

本葉1〜2枚で3cm間隔に。



第4図 間引き(2回目)・追肥(1回目)・土寄せ(2回目)

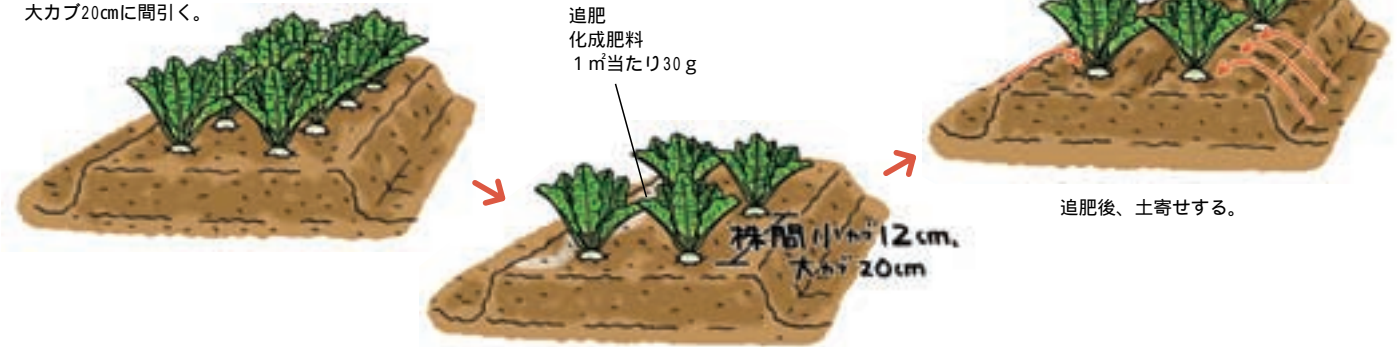
本葉3〜4枚で株間6cmに間引く。



成肥料を30g追肥し、土寄せを行います(第3図・第4図・第5図)。間引きは、カブの根の肥大をよくする重要な作業で、適期を逃さず早めに行うようにします。

第5図 間引き(3回目)・追肥(2回目)・土寄せ(3回目)

本葉5〜6枚で株間を小カブ12cm、大カブ20cmに間引く。



多彩な地方品種

カブは古くから日本人に馴染んでいる野菜の1つなので、実に多くの地方品種が今でも存在します。代表的なものを、北からざっと挙げてみましょう。

‘大野紅(北海道)‘筒井(青森)‘暮坪(岩手)‘かのかぶ(秋田)‘温海(山形)‘館岩(福島)‘寄居(新潟)‘金町(東京)‘金沢青(石川)‘飛騨紅(岐阜)‘万木(ゆぎ赤丸)(滋賀)‘日野菜(滋賀)‘酢茎菜(京都)‘天王寺(大阪)‘平家(兵庫)‘万膳(岡山)‘津田(島根)‘木坂(広島)‘伊予緋(愛媛)‘弘岡(高知)‘木引き(長崎)。実に多彩です。いずれも漬物に利用され、かつては冬季の重要な保存食だったことがうかがえます。昔食べた懐かしいあの味を再現できるのも、家庭菜園ならではの喜びです。



抽根部は紫紅色で地下部は白く、形は牛角状の‘津田’(島根)。



発芽後3回くらいに分けて間引きを行う。

地方品種は弊社では取り扱いのないものがあります。悪しからずご了承ください。



収穫適期の小～中カブ。

4 病害虫防除

カブラハバチの幼虫に食害を受けると、葉を食い尽くされてしまうので、見つけたらその都度手で取り除くか、アブラムシの防除も兼ねてマラソン乳剤1000倍液を散布し、防除に努めます。アオムシやコナガには、BT水和剤を散布します。

また、無農薬で育てたい場合は、寒冷紗などで覆って、物理的に害虫の侵入を防ぐネット栽培をするとういでしょう。

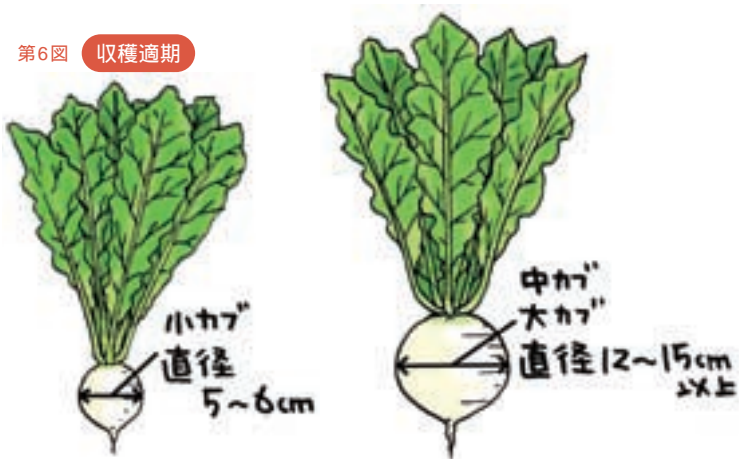
5 収穫および貯蔵法

小カブは、根茎が5～6cmになったら収穫適期です。中カブ、大カブは、12～15cm以上を目安に順次収穫します。



収穫が遅れると裂根してしまうので、適期収穫を心掛ける。

第6図 収穫適期



収穫が遅れると裂根してしまうので、注意が必要です(第6図)。

アブラナ科の大敵、根こぶ病



根こぶ病に侵されたカブ。

アブラナ科野菜を連作すると、必ず増加するのが根こぶ病の被害です。根こぶ病は土中のかびによって引き起こされる、アブラナ科野菜の代表的な連作障害で、キャベツやハクサイなどでは結球に至らず、収穫皆無ということもあります。

対策としては、

連作を避け、輪作する。

抵抗性品種(品種名の頭文字にCRの冠がつく)の利用。

土壌消毒(フロンサイド、石灰チッソなど)。

などがあります。

ところが、最近の研究で、根こぶ病が多発している畑に、同じアブラナ科のダイコンを前作に植え付けると、その後にハクサイを栽培しても根こぶ病の被害は少なくなることが判明しています。まさに「毒をもって毒を制す」。同じアブラナ科でこんな効果があったなんて、「目からうろこ」です。

キホン野菜をおいしく食べよう

カブの梅和え

塩でもんでやわらかくしたカブの甘みが楽しめる簡単和え物。

材料(2人分)

カブ	小4個
塩	小さじ1
梅干し	4個
サラダ油	大さじ2
レモン汁	小さじ1
粉末昆布だし	適量
きざみのり	適量



つくり方

- 1 カブは皮をむいて大きめの乱切りにし、塩でもんでしばらく置いてから、さっと洗ってキッチンペーパーなどで水気をとる。
- 2 ボウルにたたいた梅干し、レモン汁、粉末昆布だし、サラダ油を合わせ、1ときざみのりを加えて混ぜ合わせる。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女子学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。