

もっとたくさん  
使いたい!



ミズナの様な葉とカブの両方を楽しめる

# ユニークな「小粋菜」カブ

「小粋菜」カブ料理  
レシピをご紹介します!



## 「小粋菜」カブの和風カルパッチョ

- 材料(小粋菜カブ1個分)
- カブ …… 1玉
  - 葉 …… 20g
  - 塩 …… 少々
  - かつお節 …… 少々
- 〈調味料〉
- ポン酢 …… 大さじ1
  - おろしニンニク …… 少々
  - サラダ油 …… 小さじ1

- 作り方
1. カブの皮を厚めにむき、スライサーでスライスして皿に円形に並べる。
  2. カブの葉をきれいに洗い、1cmにカットし塩でもんでおく。
  3. ポン酢、ニンニク、サラダ油を合わせておく。
  4. 並べたカブの上に葉をちらし、3をかけ、かつお節をかけてできあがり。



## 「小粋菜」カブのかぶら蒸し



- 材料(2人分)
- カブ …… 1玉
  - 葉 …… 20g
  - むきエビ …… 4個
  - シメジ …… 10g
  - ニンジン …… 5g
  - きくらげ …… 0.5g
- 〈メレンゲ〉
- 卵白 …… 卵1個分
  - 塩 …… 少々
- 〈調味料〉
- 薄口しょうゆ …… 小さじ0.5
  - 酒 …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ1
  - だし汁 …… 150cc
  - 片栗粉 …… 小さじ2
  - 水 …… 小さじ2

- 作り方
1. カブの皮を厚くむき、すりおろして水気を切っておく。葉は1cm幅に切る。
  2. ニンじんは千切り、シメジをほぐし、きくらげを戻してザク切り、エビは熱湯をかけておく。
  3. 卵白に塩を少々加え、メレンゲを作る。
  4. すりおろしたカブとメレンゲ、ニンジン、刻んだ葉、シメジ、きくらげを混ぜ合わせる。
  5. 器に4の合わせたメレンゲを少しのせて、その上にむきエビをのせ、さらに上にメレンゲをのせる。
  6. 5の器にラップをして、蒸し器で20分蒸す。
  7. 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸しあがったかぶら蒸しにかけてできあがり。

## 「小粋菜」カブ試作レポート

ミズナの様な葉とカブの両方を利用できるユニークな「小粋菜」カブ。

京都市西京区大原野の地で「千両二号」ナスの栽培を初め、京都の名立たる料亭やレストランに野菜を卸しておられる篤農家の村上薫さんに「小粋菜」カブを試作していただきました。

「年が明けて冷え込んできたので、ようやく玉が太ってきました。葉のやわらかさを生かそうと思ったら、今くらいが一番おいしい時期でしょうね」

村上さんの圃場に訪れたのは、今年の1月のこと。試作ダネは9月下旬～10月初旬にまいていただきましたが、本来はもう少し早くまいた方がよいとのこと。カブはほかに「スワン」を栽培いただいておりますが、同月にまいた「スワン」に比べると玉の生育はゆっくりで、葉がかたくならないうちに収穫すると玉は小さめになるようです。

実際に試食してみたの村上さんの感想は、「玉の肉質は少しかため、葉も含めてまるごと漬物にしたらおもしろいのでは」とのことでした。ご自宅ではカブと葉を薄く切り、浅漬として食べているそうです。

「漬物屋さんは新しい野菜を漬けたがるので、そういう意味でも漬物向きかもしれないですね」

生産者が仕入先に使い方や食べ方を提案することで、興味をもって取り入れるレストランや業者も出てくるのではと、村上さんは、「小粋菜」の新奇性に注目されています。

新奇性の高いミズナの様な葉をもつカブに注目!  
～京都大原野の篤農家 村上 薫さんに聞きました～



↑収穫された「小粋菜」(左)と「スワン」(右)。「『小粋菜』は葉が若いうちに食べた方がおいしいのでは」と村上さん。



↑村上さんの「小粋菜」圃場。9月下旬～10月初旬播種。右隣は「スワン」。



京都市西京区大原野の篤農家村上薫さん。「トウ立ちが遅く畑に長く置けるので、家庭菜園などでゆっくり収穫しながら食べるのにも向いていると思います」みずみずしい「小粋菜」を手に。