

# カブ

ほぼ年中あるが、4～6月と12～4月に多く出回る。

春の七草にも「すずな」として登場し、古くから親しまれてきた野菜。土質を選ばず、どこでも栽培できるので地方種が多数ある。球の大きさ形色などさまざまだが、在来種と欧米種、白かぶと色かぶなどに分類される。

## 下処理

かぶの丸みにそって皮をむき、切り分ける。茎を残してくし形切りにする場合は、切り分けてから皮をむく（この場合、茎についている汚れは水の中で竹串を使ってていねいに取り除く）。

## 保存方法

葉つきのまま保存すると葉が根の水分を吸い上げてしまうので、すぐに使わない時は茎のつけ根で切り落とし、霧吹きなどで湿らせてから別々に保存袋に入れて冷蔵庫（野菜庫）で保存する。

## Let's COOK

### カブのカルパッチョ

#### 材料（2人前）

カブ	2～3個	大葉	2～3枚
塩	少々	粉チーズ	適量
イクラ	大さじ1～2	オリーブ油	適量

①カブは皮をむいて縦に薄切りにし、塩をからめて水が出てしんなりするまで置く。大葉は軸を切り落として縦半分に切り、さらに細切りにして水に放ち、水気を絞る。

②器にカブを並べ、イクラ、大葉をのせ、粉チーズ、オリーブ油をかける。