田村カブレシピ

1 田村カブの簡単洋風雑炊

◎材料（2人分）
田村カブ・・・小2株
白菜・・2枚　トマト・・1/2個
顆粒チキンコンソメ・・大さじ2
水・・4カップ　ご飯・・茶碗2杯分　粉チーズ・・大さじ2
オリーブ油、塩、コショウ・・少々

① カブの根の部分と白菜の軸の部分、トマトを角切りにする。白菜の葉は1cm幅に切る。
② 鍋に水を入れ、①とチキンコンソメを入れ、味が出るまで煮る。
③ ②に水で洗ったご飯を入れ、粉チーズ、塩、コショウをして、仕上げに①のトマトを加え、オリーブ油を全体にまわし入れ、器に盛る。
④ みじん切りにしたカブの葉を③に散らして完成。

2 田村カブとチキンの煮物

◎材料（4人分）
田村カブ・・・小4～6株
鶏もも骨付きぶつ切り・・500g　ゆずの皮・・適量
油、だし汁、酒、みりん、塩、薄口醤油・・適量

① 厚手の鍋を熱し、油大さじ1～2を全体になじませ、鶏肉を入れて表面が白くなるまで炒める。
② ①にだし汁を注ぎ、落し蓋をして中火にする。煮立ったらアクを取り、酒を入れてさらに15分くらい煮る。
③ カブは、茎を3cm位残して葉を落とし、皮をむいて2～4つ切りにし、②に入れて4～5分煮る。
④ ③にみりんを加え、塩小さじ1弱、薄口醤油大さじ1を加えて強火にし、煮立ったら弱火にしてカブが柔らかくなるまで煮る。
⑤ カブの葉を茹でて、水気を絞って3cmに切る。
⑥ 器に④と⑤を盛り、ゆずの皮の千切りを天盛りにして完成。

3 田村カブの酢の物

◎材料（4人分）
田村カブ・・・中1株（約1kg）
塩・・・大さじ1
合わせ酢　★砂糖・・130g
　★酢・・150ml
　★塩・・小さじ1弱※
　★だし・・1.5g
　★薄口醤油・・1～2滴
ゆずの皮・・少々
※塩はお好みで加減して下さい。

① 合わせ酢を作る。（★を混ぜる）
② カブを食べやすい大きさにスライスし、塩でもむ。
③ しんなりしたら水でざっと洗い水気をしぼり①に入れ、和える。
④ ③を器に盛り、刻んだゆずの皮を添えて完成。

4 田村カブの漬物

◎材料
田村カブ・・・大1株（約1kg）
粗塩・・50g　砂糖・・25g
鷹の爪・・1本　昆布・・1枚
ゆずの皮・・少々

① カブを1.5～2cm幅に縦に切り、分量の塩をまぶしてカブの3倍の重しをして2～3晩ほど置く。
② 塩水がカブの上にあがってきたら水を捨て、塩の半分の砂糖、刻んだ鷹の爪、昆布を入れ、1/3の重しに変えて3～4日置く。
③ ②を取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
④ ③に小さく刻んだ鷹の爪、昆布、ゆずの皮を添えて完成。

レシピ提供　1 2 島田和幸（グランディール）　3 4 田舎のコンビニおしおか

島田和幸
グランディール総支配人兼総料理長

1949年徳島県牟岐町生まれ。
エスコフィエ協会日本支部正会員（本部フランス）
厚生労働大臣表彰 卓越した技能者「現代の名工」受賞
RKC調理師学校非常勤講師

田村カブ フェイスブックページ
https://www.facebook.com/tamurakabu

お問い合わせ先
高知県中央西農業振興センター高吾農業改良普及所
〒789-1201 高岡郡佐川町甲1650-1 ☎0889-22-1175
高知県農業振興部 地域農業推進課
〒780-8570 高知市丸の内1丁目7番52号 ☎088-821-4540

協力：グランディール、田舎のコンビニおしおか、仁淀川町もやいづくりプロジェクト

仁淀川町伝統野菜
Traditional vegetables of Niyodogawa-chou

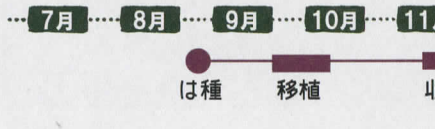
田村カブ

仁淀川町の伝統野菜、田村カブ

「田村カブ」は、古く江戸時代から仁淀川町の田村地区を中心に焼畑などで栽培されてきた在来の赤かぶです。現在では、日曜市や良心市、地元商店でわずかに販売されているものの、そのほとんどは、自家消費用に作られているのみとなっています。高齢化が進む仁淀川町で、環境の変化、生産量の少なさなど、様々な問題を抱えながらも、食文化とともに長い年月引き継がれてきた仁淀の宝「田村カブ」。その種を絶やさないために今私たちができること・・・それは、知って食べて広めることから。貴重な地域資源としての生産振興、消費拡大への取り組みは始まったばかりです。

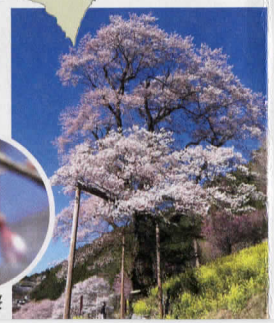
特徴

1. 表面は鮮やかな赤紫色、中は白く肉質は柔らか。大きいもので2kgにもなる。
2. 独特の香りがあり、甘くてジューシー。煮るとトロリと柔らかくうまみがある。色が綺麗なのでそのままスライスしてサラダにも。葉も使える。
3. 昔から酢漬け、肉(鯨)との煮物、味噌汁の具など地域で様々な料理の材料として愛されてきた。



仁淀川町はこんなところです

総面積の約90％が山林という山間の町、仁淀川町。
その急峻な地形だからこそ魅せる四季折々の表情。
春のひょうたん桜、夏の清流仁淀川、秋の神楽、冬の秋葉祭り。
忘れかけていた山の幸せが、ここにあります。

ひょうたん桜


根も葉も食べて！身体に嬉しい田村カブ！

濃い紫がかった栄養豊富な葉には抗酸化作用のあるアントシアニンをはじめとしてβカロテンやビタミンCが多く、また、骨を強くするカルシウム、貧血予防に効果のある鉄分や葉酸、止血や骨の形成に作用するビタミンKなども含まれています。

葉

根

消化を助ける酵素ジアスターゼ、デンプンを分解する酵素アミラーゼが豊富に含まれており、生なら胃もたれや胸やけをふせぐ効果が、熱を加えると胃腸を温め腹痛を予防する効果があります。有用な酵素に加え、田村カブには皮の部分に抗酸化作用のある赤い色素アントシアニンが含まれています。

美味しさの秘密

田村カブが育つ仁淀川町は、地質学的に２億年前の海底山地が隆起してできた土地と言われています。良質な石灰岩を多く含み、カブの豊富な栄養素のもとになっています。また、高知県とはいえ、急峻な山あいに位置しており、冬には雪になることもしばしば。このような冬の厳しい環境が甘くて美味しい田村カブの味を引き出しているのです。

カブの原産地はヨーロッパの地中海沿岸かアフガニスタンの山岳地帯あたりではないかといわれています。昨年イタリアのミラノ郊外の市場で田村カブによく似たカブを見かけました。現地での呼び名の一つは"Rapa Di Milano dal CollettoRosa"（バラ色の襟(えり)を持つミラノのカブ）だと教えてもらいました。イタリア人に言わせれば、**バラ色の田村カブ**、といったところでしょうか？バラ色の未来を描いて、貴重な田村カブとその文化の継承がうまく進むことをお祈りしています。

ほら、そっくりでしょ？

江頭宏昌
山形大学農学部准教授
1964年北九州市生まれ。山形県内の在来作物を中心にその研究や保存活動などに従事。
山形在来作物研究会会長、エダマメ研究会幹事。

イタリアの
ミラノ在来のカブ