

ふくおかさん家の
うまかもん

博多 かぶ



やわらかくて甘みが強い「博多かぶ」

旬

1月、2月、12月

生産地

金武・北崎(西区)

「博多かぶ」は背振山のふもと、清らかな水が流れる室見川流域で主に栽培されています。この地方で採れるかぶは、ほかのエリアのかぶと比べて、より甘くてやわらかいのが特徴。鍋ものなど調理用はもちろん、サラダや漬物など火を通さずにそのまま食べるのもオススメです。

かぶは盆明けからまいた種が10月ごろに収穫期を迎え、3月まで収穫が続きます。旬は他の冬野菜同様12月～2月の寒い時期。朝収穫したかぶを作業場に持ち帰ってすぐに洗浄し、大きさごとに選別した後、箱詰めを行い、その日の午後にはJAの集荷場に出荷します。各農家から集まってきた「博多かぶ」は、その日のうちに市場へと届けられ、2～3日中には新鮮なかぶが店頭に並びます。この収穫から食卓に届くまでのスピードの速さも、美味しいかぶが食べられる理由のひとつです。

美味しいかぶの見分け方は、身が白く、丸く、ツヤツヤで、葉が青々としていていること。葉付きのかぶを買って来たら、葉が根の水分を吸いあげてしまうので、すぐに葉を切り落とし、ポリ袋に入れて冷蔵で保存。葉はさっと塩ゆでにして水気を切り、ラップにくるんで冷凍保存するとみそ汁や料理の青みとして使えます。

かぶは和洋どちらにも活用できる万能野菜です。また、実の部分にはビタミンCや消化酵素のアミラーゼ・ジアスターゼ、葉には抗酸化作用の高いβカロチンやビタミンCのほか、筋肉や神経の機能をサポートしてくれるカリウムが豊富に含まれています。葉も実も栄養価が高いので、一緒に食べるとよさそうです。

