



ゆるぎ

# 万木かぶ

## 安曇川の土と気候に育まれる赤かぶ

高島市安曇川町万木地区在来の伝統野菜で、滋賀県を代表する赤かぶの一種。根部は9～10cmの球形で、表面はつやのある紅色、中は白、茎も白っぽく、色のコントラストが美しい。9月に種まき、11月に収穫、12月半ばまで漬け込みと、生産者が一貫して行う。

主な用途は漬物。漬け上がると中まで紅色に染まる美しさと歯ごたえの良さ、風味と甘みが人気。収穫後、葉付きのまま寒風でしんなりとするまで天日干しして、葉を巻きつけて樽に漬け込み、約20日～1カ月重石をかけて漬物に。葉も細かく刻んで食べる。生のスライスを生サラダに入れるほか、さっと火を通して色のコントラストを生かす。

### トリビア

ひるぐち  
蛭口かぶと白かぶとの自然交雑でできたとされる。明治初期に地元の研究熱心な農家・水口藤助氏が採種と系統選抜に努め、中期には栽培されるようになり、主な産地の名で呼ばれるようになった。代表的なぬか漬けは、茎を芯にして葉を巻き付け、かぶとかぶ、葉と葉を交互に重ねる独特の漬け方で軟らかく鮮やかな紅色になる。

| 旬 |



| 調理例 |

<input checked="" type="radio"/> ぬか漬け	<input checked="" type="radio"/> 甘酢漬け
<input checked="" type="radio"/> 生	<input type="radio"/> 煮る
<input type="radio"/> 蒸す	<input checked="" type="radio"/> 軽くグリル

| 保存方法 |



葉と根をカットし、水分が抜けないようそれぞれをラップなどで包み冷蔵庫の野菜室で保存する。葉は1～2日、かぶは4～5日を目安に食べ切る。

| 栄養成分 |

でんぷんの消化酵素として働くアミラーゼ、少量のビタミン類を含む。葉には、βカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどが豊富。

| 問い合わせ先 |

JAレーク滋賀 安曇川営業経済センター  
TEL：0740-32-1260

| 主な産地 |

高島市

