



たった50秒！旬のカブ激うま大作戦

2009年11月11日放送

★今回の番組について

「侮ることなかれ！カブ本来の実力」

今までガッテンが避けて通ってきた野菜、それがカブ。

大根によく似ている割には、あまり存在感がないし、味もなんだかはっきりしない。

成分を調べてみても、とりたてて栄養たっぷりというわけでもない。

料理にしても漬物とみそ汁くらいしか思いつかない。

プロの料理人にカブの印象を聞いてみると、多くの人が繊細で扱いが難しいと言う。

そういえば、カブを漢字で書くと草冠に「無」で「蕪」という字……。

カブは本当にどうしようもない野菜なのかと思いきや！

ところが！

実はある方法で調理してみると、ナイナイづくしのカブがいきなり強烈な個性を発揮！

しかも！和洋中どんな料理にも相性抜群の究極の食材に大変身！

そのとおきおきの秘密をドーンとご紹介！！

★番組ディレクターのひとこと

カブは本来おいしい

学生時代にカブをみそ汁や鍋に入れてよく食べていました。でも、特においしいと思ったことはありませんでした（笑）。

おいしいカブを食べてみたい。

そう思ってカブを追究してみることにしました。

すると、何度も衝撃を受けるおいしさに遭遇。

それが「丸焼き」「おろし」「レンジアップ」です。

どれも余計な味付けをせず「カブ本来のおいしさ」だけで勝負している一品です。

何気なく食べるだけだったカブが見事その本領を発揮して、どんな料理にも合う究極の食材に大変身する様子を是非ご覧ください！

★オープニングクイズ

- ・ 問題：もともとカブで行われていた祭はどれか？
答え：ハロウィーン。発祥地はアイルランドやイギリス。
- ・ 問題：かぶらずしができた当初、主に食べていたのは誰か？
答え：豪商。高級なカブとブリで北前船の優秀な船頭をもてなした。
- ・ 問題：カブに最も近い仲間はどれか？
答え：白菜。同じ黄色い花が咲く。大根は「属」が異なり白い花が咲く。

★おいしさ対決！カブVS大根

見た目は大根に似ているがあまり存在感のないカブ。

どうしてこうまで印象が違うのか？

そこで大根と食べ比べ実験を実施。

大根料理の十八番ともいえるおでんと洋食のシチューを一般の方に食べ比べてもらいました。

すると、なんとどちらでもカブが圧勝したのです。

カブがだしをたっぷり吸い込んでいたからです。

しかし、カブ産地の料理人からすれば、

今回のカブ料理は煮崩れしてだしの味だけになっていて

カブ本来のおいしさではなくなっているといいます。

カブ本来のおいしさって何なんでしょうか？

★カブのおいしさは育ちにあり！

カブ本来のおいしさを求めて訪ねたのはカブ畑。

辺り一面に直径10センチほどのクレーターのようなくぼみがたくさんあります。

実はこれはカブが生えていた跡。

収穫前のカブの様子を見ると確かにカブは可食部のほとんどが土の中ではなく土の上に現れています。

カブは根菜でありながら、地中で育つ大根とは違い、

地上で育つ野菜だったのです。

しかも私たちが食べている部分は「根」ではなく

「胚軸」と呼ばれる場所がほとんど。

大根とは食べている場所も違っていったのです。

こうした違いがカブと大根に決定的に異なる味わいを生み出します。カブや大根は傷ついたときに外敵から身を守るために辛味を作る酵素を持っていますが、カブは土を掘って育つ必要がなく、カブの酵素

は構造上弱いものです。

したがって辛味が弱くマイルドな味なのです。

また、細胞が小さく細胞壁も薄く弱いので食感はやわらかく、煮崩れしやすかったのです。

カブ本来のおいしさとは地上で育ったカブが持つ

「そこはかとない上品な甘さ」とやわらかいこそ感じる「あふれ出るみずみずしさ」を活かしたおいしさだったのです。

カブ本来のおいしさを活かす調理方法

カブ本来のおいしさを味わうためには煮崩れてしまわないような火の入れ方が肝心です。

フランス料理のシェフが教えてくれたのが、

たった8分で出来上がる調理方法。

食べた人からは、炭火でじっくりと焼き上げた丸焼きと同じような大絶賛の声が上がりました。

実はこの調理方法は、カブを一度短時間加熱することでペクチンエステラーゼという酵素を働かせ、外側だけにサクッという食感を持たせる。

その後、内側を一気に加熱することで水分や甘さを閉じ込め存分に味わえるというすごい技だったんです。

具体的には沸騰した湯で50秒ゆでた後、湯から取り出して5分置いておく。

その後、ラップをかけて電子レンジ（600ワット）で1分10秒～1分20秒加熱するというものです。

そして、この調理をしたカブ（「レンジアップ」カブ）を中間素材として活用することで、どんな料理でもカブをおいしくいただくことができるのです。

【実習コーナー】 「レンジアップ」カブの作り方

材料

- ・ カブ 2個
- ・ 水 1リットル
- ・ 塩 10グラム

作り方

- 1.カブは葉の部分をも2cm程残して8等分に切り、厚めに皮をむく
- 2.鍋に水と塩を入れてしっかり沸騰させる
- 3.鍋にカブを入れ50秒加熱し急いで取り出す
※目安としては全体にブクブクと泡が出て再沸騰するくらいまで過熱する。
- 4.カブが重なり合わないようにして5分置いておく
※冷たい皿などに置くとカブの温度が急に下がり、表面がサクツとした食感になりにくくなる。
- 5.(4)のカブにラップをかけ、電子レンジで加熱する。600ワットの場合は1分10秒～1分20秒、1000ワットの場合は50秒～1分加熱して出来上がり
※カブの大きさや硬さなどでレンジの加熱時間は変わる。お好みで調整してください。
※中間素材としていろいろな料理に使える。調理に使う際は最後に加え加熱を長時間しないようにすると煮崩れせずにおいしく仕上がる。

🌟【実習コーナー】 カブのエキゾチックドレッシングあえ (2人分)



材料

- ・ カブ (「レンジアップ」したもの) 2個
- ・ たまねぎ (みじん切り) 40グラム (4分の1個)
- ・ しょうが (みじん切り) 3グラム
- ・ にんにく (みじん切り) 1かけ
- ・ バルサミコ 大さじ3
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ オリーブオイル 大さじ3

作り方

1. ボールにしょうゆ、バルサミコ、オリーブオイルを入れ混ぜ合わせドレッシングのベースを作る
2. しょうが、にんにく、たまねぎを(1)に混ぜ合わせドレッシングを作る
3. ドレッシングをコップの底に入れ、カブを1個分盛り付け出来上がり

※「エキゾチックドレッシング」は少し寝かせると味がまろやかになる。

🌟【実習コーナー】 カブの簡単バターソース（2人分）



材料

- ・ カブ（「レンジアップ」したもの） 2個
- ・ バター（有塩） 30グラム
- ・ 水 大さじ2
- ・ 黒こしょう 少々

作り方

1. 中火で加熱した鍋にバターを入れ、半分程溶けてきたら水を入れ、鍋を回しながら残りをゆっくり溶かし乳化させてバターソースを作る
※バターソースはブクブクと沸騰して分離しないようにする。
2. 鍋の中にカブを入れソースと絡み合わせ、皿に盛りつけ黒こしょうをふり出来上がり

【実習コーナー】 カブとハムのスパゲッティ (2人分)



材料

- ・ カブ (「レンジアップ」したもの) 2個
- ・ カブの皮 (千切り) 2個分
- ・ カブの葉 (みじん切り) 100グラム
- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ たかのつめ (種をとって半分に切ったもの) 1本
- ・ にんにく (みじん切り) 1かけ
- ・ ハム (千切り) 4枚
- ・ スパゲッティ 200グラム
- ・ 白ワイン 大さじ3
- ・ 水 大さじ3
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ バター 20グラム
- ・ 塩 少々
- ・ 黒こしょう 少々

作り方

- 1.湯 (1リットルにつき10gの塩を入れる) でスパゲッティをゆでる
 - 2.中火にかけた中華鍋にオリーブオイルを入れ、たかのつめ、にんにくを加え、にんにくがキツネ色のなるまでじっくり加熱しにんにくの香りを引き立たせる
 - 3.カブの皮とハムを加えて軽くいため、白ワインを入れた後アルコールを飛ばし、水を加え一煮立ちさせて、しょうゆを鍋肌に沿わせて入れる
 - 4.スパゲッティがゆであがる30秒ほど前にカブの葉を入れる
- ※葉っぱは湯がくことで鮮やかな緑色になる。

5.スパゲッティがゆであがったらカブの葉と一緒に湯切りし、(3)に加えバター、塩、こしょうで味付けをし、最後にカブを入れ盛りつける

※スパゲッティをゆでる時間は商品の表示などに従って下さい。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。