

野菜ものの知り百科

土壌医●藤巻久志

コールラビ（アブラナ科アブラナ属）

コールラビの語源はドイツ語で、コールはコールスローのコールと同じでキャベツを、ラビはカブを意味します。和名は「蕪甘藍（かぶかんらん）」。甘藍はキャベツのことです。根菜のように見える部分は茎の一部が肥大したもので、「球茎甘藍」という別名もあります。

原産地は地中海北部沿岸とされ、16世紀中ごろにギリシャからイタリアとフランスに伝わり、やがてドイツで本格的に栽培されるようになりました。米国には19世紀初頭に伝わり、日本には明治初期に米国から導入され、「カブラハボタン」とも呼ばれましたが普及しませんでした。

中国には古くに欧州から伝わり、華北から華南まで広く栽培され、強健で貯蔵性や輸送性の面から、重要野菜の一つになっています。日本には1972年の日中国交正常化に伴い中国野菜として再導入され、広く知られるようになりました。

緑色種と紫色種があり、「ガーデニング」が新語・流行語大賞に入賞した1997年当時は、「オーナメンタル・キッチンガーデナー（庭に装飾的な意味での野菜畑を作る人）」を標ぼうする女性たちが、両種をテラコッタに植えたオブジェを雑誌に載せていました。栽培はキャベツに比べると格段に簡単で、種まきから約2カ月の短期間で収穫でき、ほぼ周年供給できます。

最近の日本では、高級スーパーには並ぶようになりましたが、消費量はまだまだ微々たるものです。インドやバングラデシュでは、カレーやスープなどの煮込み料理に大量に使われています。加熱してもトロリと軟らかくなるだけで、煮崩れすることはあまりありません。

淡泊な味なので、和洋中の料理に広く利用できます。薄切りや千切りにしてサラダや酢の物で、歯切れの良さと甘さを楽しむこともできます。また、カブのような感覚で、浅漬やぬかみそ漬などの漬物にもできます。ビタミンCをカブの2、3倍も含み、免疫力向上や美肌効果などが期待できます。

