

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション
第3号 2011.3



今月の特集 **春キャベツ** といえば、なんといっても**ビタミンU**。
ビタミンUはキャベツの抽出液から発見されたビタミン様物質で、Ulcer(潰瘍)の頭文字から命名されました。
細胞分裂の促進、胃酸分泌を抑制し傷ついた組織を治す働きなどがあり胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果が期待できるので胃潰瘍や胃もたれしやすい方にオススメです。
中心に近い黄色い部分により多く含まれています。
ビタミンCと同様、水に溶けやすく熱に弱いので加熱時間は短かめに！スープまで一緒に食べましょう。
春キャベツには、その他、美肌に必須の**ビタミンC**、女性に大切な**葉酸**、便秘予防に必須の**食物繊維** も豊富です。



○産地潜入ルポ

2011年2月15日(火)神奈川県三浦市の伊藤さんの畑に伺いました。



「お客様の喜ぶ顔を思い浮かべながら種を撒く。一生懸命やれば、野菜が返してくれる。」と話す伊藤さん(40歳)の目はキラキラ輝いています。



昔ながらの方法で作っている苗床。
ワラを何重にも重ねたうえに、土をかけ微生物によって発酵させることで苗床内部は冬場でも20度近くになります。

神奈川県三浦市で400年続く伊藤農園

～ お客様の声に応じて、栽培品目は100種以上～

◆4月、三浦の春キャベツのシーズン到来！

気温の低い冬場に栽培するので農薬散布回数が少なくすむのが、三浦野菜の強み。

一方で、天候の影響をまともにうける、露地栽培の厳しい現実…。近年の激しい気象変動により、いままではなかったような病害が発生するなど環境の変化にも敏感に対応していく必要も感じているようです。

◆安全・安心はあたりまえ ～売場作りも農業の楽しみ～

横浜市内のアンテナショップ「かながわ屋」での対面販売は6年ほど前から力を入れており、お客様からの要望で増えた栽培品種は100種を超えるといいます。

「売場作り」や「見せ方」などに工夫をし、お客様が喜ぶ姿を常にイメージしながら畑に向くのが農業の魅力と伊藤さんは語ります。

店頭には住所と電話番号を記載した連絡カードを用意し、お客様の意見、要望は常にチェックしているとか。

そんな真面目な伊藤さんの人柄から、リピーターも急増中。お客様の反応から、農業への期待をひしひしと肌で感じる日々だそうです。

◆シェフが来る畑 ～ミネラルを含んだ潮風が育てる三浦野菜の魅力～

ここ三浦は、アクセスの良さから横浜市内のシェフが直接、畑まで来るのも珍しい光景。シェフ達も一緒に土づくりから学び、納得して野菜を購入していきます。

伊藤農園の「強み」、それは豊かな土壌にも隠されています。実は伊藤さんのお祖父さんは三浦にみかん栽培を広めた人。先祖から引き継いだ「みかん山」の「腐葉土」と「苗床」が伊藤さんの宝です。

春キャベツの品種は三浦の風土に最も適している「金系201」。

春キャベツの間に残った大きいキャベツは冬キャベツ。



冬

冬場に栽培しているキャベツ。バリエーション豊かですね！産地、季節によって栽培品種が移り変わっていきます。



春

三浦の春キャベツはふわふわとして、見た目も鮮やか！

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

キャベツもさることながら・・・実は「かぼちゃといえば、伊藤農園」と言わしめるほど、野菜ソムリエの間では有名な存在！

「食育のために」と体験農園も管理・運営されている誠実さに脱帽。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



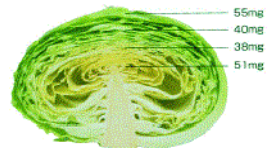
安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

【春キャベツたっぷり春雨】

レンジで簡単&たっぷり野菜
～春キャベツの中華風～

レンジを使って栄養成分を損なわず簡単に中華風の1品が完成。
春雨を戻さずそのまま使うことで、キャベツに含まれるビタミンCを余さず摂取！
適度な辛みが新陳代謝を活発にさせ、美肌効果も期待できます。

【ビタミンC含有量の多い(100g中)】



材料(1人分)

豚ひき肉: 50g
A: 酒、しょうゆ 各小さじ1/2
B 豆板醤: 小さじ1/4
鶏がらスープの素: 小さじ1/4
水: 3/2カップ
オイスターソース: 大さじ1/2
しょうゆ: 小さじ1/2
ごま油: 小さじ1/2

春キャベツ: 大きめの葉1枚
にんじん: 15g
ピーマン: 1/2個
春雨: 25g
C: 薬味(みじん切り)
長ねぎ: 5cm
しょうが: 小さじ1/4
にんにく: 小さじ1/4

作り方

- ① ビニール袋に豚肉とAを入れてもみ込む。
にんじん、ピーマンは細切り、春キャベツは短冊切りにする。
春雨をキッチンばさみで5cmの長さで切って耐熱ボウルに平らに入れその上にひき肉をドーナツ状に広げる(写真①)
- ② ①の上に野菜類を乗せる。
- ③ ②の上に混ぜ合わせたBとCの薬味を回しかける。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱。
ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて3分再加熱。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

にんにく、しょうがは市販のチューブのものを使用すれば簡単にできますよ！



キャベツの芯はビタミンCを多く含むので、捨てずに使しましょう！
水分を吸わせるために、春雨を一番下に敷くのがポイントです。



②の段階で冷蔵庫に保存しておけば、すぐにレンジにかけることができ便利です！



完成！



ラップはふんわり！一度取り出し、春雨に水分を吸わせるように混ぜ合わせ、再加熱します。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

調味料を計ったり面倒だ～と思われるかもしれませんが、目分量でも、失敗しないので、ぜひ、トライしてみてくださいね！
柔らかくて甘い春キャベツの魅力を凝縮したお財布に優しい1品！
溶けだした旨みを春雨が吸ってくれるので、お弁当のおかずにもいいですよ。

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生士
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー グランディプロム取得

調味料メーカーでのメニュー開発を経て、
レシピカードなどの企画、編集の仕事を経験する。
現在はメニュー開発、冊子などのレシピ作成や
栄養コメント、料理講師など幅広く活躍中。

ここで、少しYの本業のお話・・・

○春キャベツの生育は回復傾向です。

一年中出荷されるキャベツも、3月に入ると、春キャベツが出回り始めます。
キャベツも、多くの野菜と同様に去年の夏の猛暑の影響が長引き、去年の10～12月は出荷が前年を大きく下回りました。

主産地の愛知は、気温の上昇、降雨により遅れていた生育が回復して前年並みの順調な出荷となっており、当面、千葉とともに順調な出荷が見込まれることから、価格は平年並みに近づく見込みです。

キャベツを含む野菜の需給はコチラをご覧ください。

【野菜需給・価格レポート】

<http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「新玉ねぎ」特集です。

【野菜に関する疑問・質問にお答えします！】

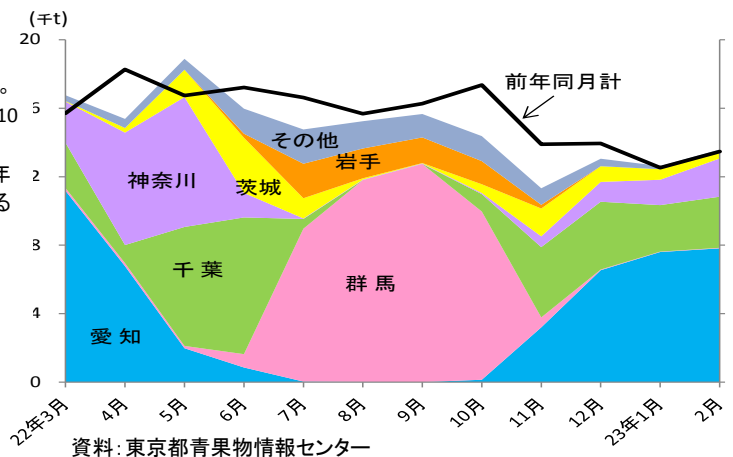
Q: 鮮度のいいキャベツの見分け方ってありますか？(長崎県 1さんからの質問)

A: 冬キャベツなら、ずっしり重いもの、春キャベツはふんわり軽いものを選びましょう。

カットされている場合は、芯の高さが鮮度を見極める決めでです！ 芯の高さが全体の1/3程度のものを選びましょう。

芯が高さの2/3よりも長いものは収穫後、時間が経過している可能性が高いので早めに使い切りましょう。

東京都中央卸売市場におけるキャベツの入荷量の推移



■編集後記

関東に10年ぶりの大雪警報発令！産地取材中止かと心配されるも当日は日本晴れ&三浦の潮風(Y)
伊藤さんの魅力的なお話に引き込まれ、色々、伺ってしまいました。この春はキャベツをたくさんいただきます。(Y.1)
加熱によって溶け出してしまうキャベツの栄養分と旨みを、春雨に吸わせるなんて目からウロコのレシピでした！(M.1)

■取材協力

伊藤農園 (神奈川県三浦市初声)

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

■発行元：野菜需給協議会

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部 需給推進課
東京都港区麻布台2-2-1 麻布台ビル

電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

vegetan@alic.go.jp

