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

# **ジシャス**

野菜ソムリエの旬ナビゲーション 第11号 2011.11





# 今月の特集は茨城県のはくさい。

はくさいは、大部分が水分ですが塩分を体外に排出するカリウムが豊富です。 カリウムは水溶性なのでお鍋やスープ、味噌汁の具におすすめです。 また、ビタミンCや食物繊維も豊富ですので、風邪の予防や便秘の解消に効果があります。

さらに、はくさいなどアブラナ科の野菜に共通しているグルコシノレートという辛み成分は、 加熱しても分解されず、肝臓の解毒作用を活性化してがんを予防することが証明されています。

# 〇産地潜入ルポ

2011年10月27日(水)茨城県結城市の斎藤さん(35歳)にお話を伺いました。

◆26歳で就農した斎藤さんは

# お料理上手なファーマー5代目



年間を通して野菜の生産が可能なのが 茨城県の強み。

斎藤さんも春だいこん→夏ねぎ→レタス →はくさいと周年、野菜を生産しています。 はくさいの栽培面積は1.8ha。

手作業で約6万本の苗を9月下旬頃から 10日間かけて定植します。

最近は、奥さんに手料理を振る舞うこと もあり、畑から食卓まで、野菜を知り尽くし た生産者の一人です。



では収穫が早い畑。

収穫を体験させていただい

た松本さんの圃場はこの辺り

はくさいは、1個約2~2.5 kgです。

# ◆はくさい収穫専用の「匠の包丁」

まっすぐな刃先だと、丸みのあるはくさ いを傷つけてしまうため、収穫用の包丁 は刃先が外側にカーブしています。





包丁で1つずつカットした後、畑に並べら

手で持った感覚でサイズと重量を判断し、

西風が強いこの地域では、毎年、2~3月 には風で舞い上がった土が降り積もり、出

荷できないという悩みもあります。

れます。

箱詰めされていきます。

# ◆名前は菜黄味(ナオミ)

# ~ 小さく育てるのが最近の傾向 ~

中が黄色い黄芯系はくさいが茨城県産の特徴 です。

JA北つくば結城市園芸部会 秋冬白菜部では 「ゆうきの菜黄味(なおみ)」という統一ブランドで 出荷しています。

はくさいは消費量が減っている野菜のひとつ です。そのため、小ぶりなはくさいが好まれるこ とから、昔よりも株間を狭く密植し、小さく育てる のが最近の傾向です。



秋冬はくさいの作業スケジュール (結城市園芸部会)

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	播種												
	定植												
	収穫												



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
播種												
定植												
収穫												



# ◆重機が入って作業も楽になりました ~ 広大な圃場 一面にはくさい~

1箱約15kgにもなるはくさいの出荷作業には重機が 欠かせません。

はくさいの大産地である結城市園芸部会には、30ha 規模(東京ドーム約6個分)の生産者もいます。

はくさいはトマトなどの柔らかい野菜と違って、調整 作業の効率がよく、大規模生産者にとっては魅力的 な品目です。

# 【シニア野菜ソムリエY's レポート】

大消費地までのアクセスが良いこの地域では、青年部の結束も固く、若くて元気な後継者が大活躍。 畑で食べた生のはくさいの香りに日本人の血が騒ぐ。これだけでご飯2杯は食べられそう!

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。



電子レンジでも 調理可能です!

# 【はくさいと牡蠣のちり蒸し】

蒸し料理には栄養分が逃げにくいというメリットがあります。 食材の香りも活きるので、薄味でも美味しくいただけます。 特に貝類は蒸すことでふっくら、美味しく仕上がりますので、ぜひ、お試し下さい。



### ◆材料(1人分)

牡蠣(加熱用) 5個 塩 適量 はくさい 大1枚 しめじ 20g 木綿豆腐 1/4丁 だし昆布 5cm 酒 大さじ1/2 万能ねぎ 適量 もみじおろし 適量 ポン酢しょうゆ 適量

#### <牡蠣の処理方法>

ザルに入れて、海水程度の塩水につけ て揺すりながら洗う。真水に替えてもう 一度揺すり、水気をきる。



① はくさいは葉はざく切り、軸は縦半分に して2~3cm程度のそぎ切りにする。 皿に昆布⇒はくさいの軸の順に重ねる。



② フライパンなどの平鍋にザルや網を置き、かぶらない程度に 水を張り、フタをして火にかける。

沸騰したら①を入れ、フタをして約4分加熱する。

④万能ね

ぎともみじ おろしを

トッピング し、ポン酢

しょうゆを

添える。

沸騰してから入れます。

※牡蠣は加熱用を選びましょう。 カップ1杯の水に塩小さじ1が目安です。

## <簡単!もみじおろし>

だいこんおろし(10~15g)と 一味唐辛子(適量)を混ぜるだけ 辛さは一味唐辛子で調節できます。



<POINT> 電子レンジの場合はラップをふんわりかけます。 500wで約4分程度が目安



はくさいの軸に透明感が出てきたら、はくさ いの葉を平らに広げ、豆腐、しめじ、牡蠣を乗せ、酒を振る。

牡蠣の表面が白っぽくなり、プリッとした弾 カ感が出てくるまで、約4分再度蒸す。



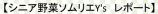
貝類に含まれるコハク酸は、昆布に含まれるうま味 成分であるグルタミン酸との相乗効果によってより 旨みを増します。

完成

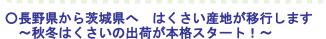
# 【レシピ担当】

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、 現在は冊子などのレシピ作成や栄養コメントの執筆 また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。

t) 東京都中央卸売市場におけるはくさいの産地別入荷量の推移



淡泊なはくさいは「海のミルク」と呼ばれる濃厚な牡蠣にぴったりです。 牡蠣には体の機能調整や正常な味覚に欠かせない亜鉛が豊富に 含まれているうえ、低カロリーなので美味しい季節を逃さず食べたいですね。



お鍋に欠かせないはくさいは、寒さとともに販売量が増える 野菜です。11月は「夏はくさい」から「秋冬はくさい」へ移り 変わる時期。産地も長野県から茨城県へ移動します。

茨城県のはくさい産地は、9月の台風15号により灌水等の被害 を受けたものの、生育は概ね順調。11月中・下旬には出荷が -クとなります。

今年は肥大も順調で、価格的にも入手しやすくなることが見 込まれますので、お鍋にたっぷり入れてお召し上がり下さい。



(単位 16000 14000 12000 10000 群馬 8000 その他 6000 4000 茨城 長野 2000 张敬2胜1 A, g Pr ኢዮ 7/4

資料・東京青果物情報センター

# 【野菜需給・価格レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/

〇次号は「にんじん」の産地情報をお届けします。

#### 【野菜に関する疑問&質問にお答えします!】

同じ野菜でも夏と冬では食味が違うと聞きました。どのように違うのでしょうか? (東京都 Mさんからの質問)

夏場のほうれんそうよりも冬場のほうれんそうの方が甘く感じることはありませんか?

ほうれんそうの糖度はピーク時の12月と最も少ない6月では約2.3倍、また、ビタミンC (アスコルビン酸)ではピーク時の2月と最も少ない7月では 約3倍の差があるとの研究結果もあります。

植物は寒さを感知すると、細胞内の蔗糖やブドウ糖、果糖の濃度を濃くして細胞が凍りにくくしているのです。さらに、気温の低下に伴って植物の 呼吸は低下し生長速度が遅くなりますので、光合成で作られたブドウ糖は成長やデンプン合成に使われず蓄積され、結果として糖度が高くなるのです。

#### ■編集後記

結城市の青年部の皆さんの楽しいキャラクターに緊張もほぐれました!お忙しいなかありがとうございました。(Y) 自分と同じ名前の「なおみ」というはくさいがあってビックリしました。鍋で美味しいはくさいを食べましょう。(K) フライパンで蒸し料理ができるなんて新発見!牡蠣と昆布の旨みとはくさいの相性が抜群でした。(S)

## ■取材協力

JA北つくば http://www.ja-kitatsukuba.or.jp/

- ■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

事務局:独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課 雷話: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!

ve ge cio us@alic.go.ip