

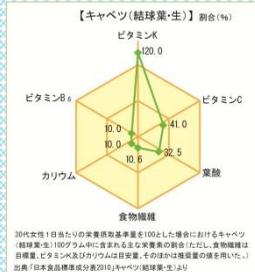
野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう



ベジシャス

～野菜の旬+ビゲーション～

第31号 平成25年7月



今月の特集は夏秋キャベツです♪

夏秋キャベツは、春に種をまき、夏から秋にかけて収穫されるキャベツのことです。トンカツのつけ合わせやサラダ等幅広く使われるキャベツには、「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは、胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助け、胃もたれを防止する効果があるので、油っぽいものを食べる時は、一緒に食べましょう♪。

〇産地潜入ルポ

平成25年6月26日(水) 群馬県吾妻郡嬬恋村の黒岩竹志さん(38)の圃場に伺いました。

キャベツ栽培一筋20年！！

黒岩さんは、高校卒業と同時に実家のキャベツ農家を継ぎました。現在は、主に黒岩さんと母親の二人で作業をしています。栽培面積は4haで、キャベツのみを栽培しています。

定植は、4月中旬から開始し、8月上旬まで、収穫時期が集中しないように時期をずらしながら続けていきます。収穫は、7月上旬から始まり、10月下旬まで続きます。作物が栽培できない冬の期間は、スキー場で働いています。

キャベツの栽培でやりがいをを感じる時は、品質の良いキャベツが収穫できた時と話していました。



定植は、半自動定植機で行います。苗は30cm間隔で植えていき、10a当たり7,000本の苗を使います。

キャベツの苗は、定植機に根を上にして1本ずつセットすると、回転盤がクルッと回り、自動的に植えられていきます♪



品目/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ				▲				▲				

▲:定植 ■:収穫・出荷

定植から収穫までの期間は、品種で異なるものの、定植後75～80日程度で収穫適期になります！

標高1,300mのキャベツ畑！



取材当日は、あいにくの天気で、霧が立ち込めている中で作業をされていました。一枚の畑が横50m、縦100mもあるので、畑の奥まで定植をしていくと、霧の中に入って見えなくなってしまいました。天候次第で当日行う作業が変わるので、作業計画どおりにいかないのが難しいとのことでした。

まだ、生育途中のキャベツです。大きく広がった外葉の中には、こぶし大の結球が隠れていました。これから大きく育って、私たちの食卓に届きます。



品種によって箱の大きさが異なる！？

出荷用の箱には、10kgになるようにキャベツを詰めていきますが、品種によって箱の大きさが異なります。「青春」という品種は、柔らかいので、傷がつかないように外葉を多めに付けて出荷するため、少し大きい箱を使います(上段の箱)。



最盛期になると、収穫作業は、夜中の1時からお昼まで続きます。2人で作業をする場合は、収穫作業が進むにつれて、1人はキャベツの箱詰め作業を行うなど、効率的に行っています。

2人で収穫を行い、1日当たり400ケースを出荷することもあるそうです。



【レンジ・回鍋肉】

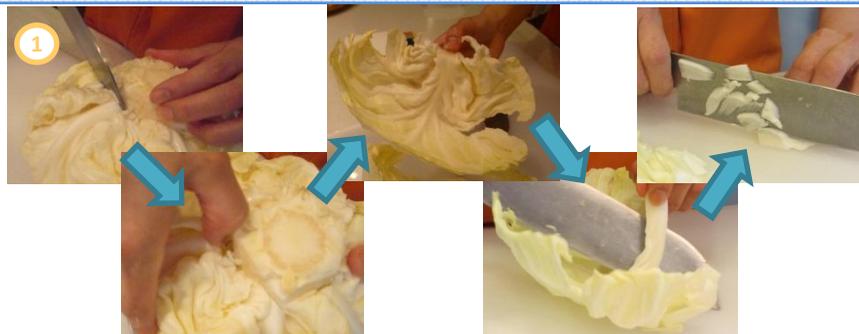
火を使わないので、暑い夏にピッタリの簡単レシピです♪

キャベツをたっぷり使った回鍋肉がレンジで簡単に調理できます。油も使用しないので、ヘルシーですね♪



レンジ・回鍋肉(1人分)

キャベツ	100g
豚薄切り肉	50g
味噌	小さじ2
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
豆板醤(お好みで)	小さじ1/2



ポイント

キャベツの根元に包丁で切れ込みを入れ、根元から葉を剥がすと、1枚ずつきれいに剥がれます。

① キャベツは手で一口大(3~4cm)にちぎり、芯の部分は薄切りにする。豚肉は一口大に切る。



② Aの調味料をよく混ぜ合わせ、少々取り分け、残りに豚肉を漬ける。



③ お皿にキャベツを乗せ、ラップをし、電子レンジ強(700ワット)で2分程加熱して、少ししんなりさせる。



④ ③のキャベツに、②で取り分けておいたAの調味料を加え、からめる。



⑤ ④の上に②の下味をつけた豚肉を広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ強で2分程加熱する。

ポイント

キャベツの上に、豚肉を乗せることで、全体に豚肉のうま味や脂が染み込みます。



ポイント

ラップを外して、加熱することで、水気を飛ばします。

一言アドバイス

加熱時間は、電子レンジのワット数や豚肉の厚さにもよりますので、豚肉にしっかり熱が通っているか確認してください。

⑥ ラップを外し全体を混ぜ合わせて、さらに30秒程加熱してでき上がり。

【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも積極的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。



キャベツは、冷涼な気候を好むので、気温が高い夏場は、群馬県や長野県の高原地帯、北海道や岩手県等の冷涼地で栽培されています。

7~10月に東京都中央卸売市場に入荷されるキャベツの3分の2は、群馬県産のものになります。今年は、春先の低温や干ばつの影響により、生育が遅れていましたが、6月の降雨により、生育は回復し、7月からは、順調に出荷される見込みです♪

今回のレシピを利用すれば、手軽にキャベツがたくさん食べられますよ！高原から届く新鮮なキャベツをお楽しみください！！

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「だいこん」の産地情報をお届けします。

■編集後記

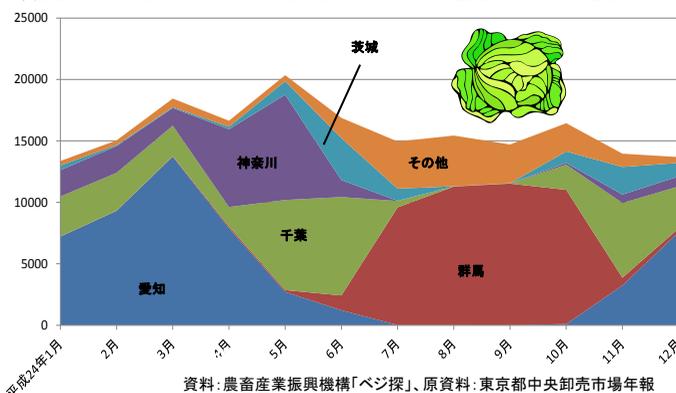
・採れたてのキャベツを千切りにして食べましたが、みずみずしくて美味しかったです♪(K)
・やわらかいキャベツとピリッとした豆板醤の辛みが相性ピッタリ!(A)

■取材協力

JA婦恋村
■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、事務局までご連絡ください。



(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるキャベツの産地別入荷量の推移



■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
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!
こちらまでご連絡ください!

vegecious@alic.go.jp

