



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～



第35号 平成25年11月

## 今月の特集はカリフラワーです♪

カリフラワーは3万個の花の蕾だということを、ご存じですか？  
収穫しないでほおっておくと、黄色い花が咲きます。

白い花蕾は日に当たると人間と同じように黄色く日焼けしてしまうため、ひとつひとつ外葉でくるんで直射日光から守りながら育てます。収穫した後も大変！強くこすれたり当たったりすると、その部分に変色してしまうので、白さを保つために外葉をつけたまま出荷します。カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれ、疲労回復や美肌効果があります♪

### 〇産地潜入レポート

平成25年10月22日(火) 徳島県徳島市の森仁志さん(29歳)の圃場に伺いました。

森さんは2人兄弟の次男で、5年前に就農し、現在はお父様の正行さん(59歳)と2人でカリフラワーと米の栽培をしています。カリフラワーの栽培は7月下旬から始まり、9月～翌年6月にかけて朝の5時半から収穫を行います。出荷用の段ボールには1箱あたり8個のカリフラワーが入りますが、多い日には100箱以上出荷する日もあります。カリフラワー栽培は、定植から収穫まで手作業が多いので、米の栽培よりも手間がかかるそうです。機械化を進めることができないのは、ひとえにカリフラワーの白さを守るためです。「今後の目標は耕地面積を拡大すること！」と、力強く教えてくれました。



#### ★カリフラワーの白さを守るために



#### ★カリフラワーの収穫作業中!



葉で包まれた花蕾を、ひとつひとつ開いて、収穫適期を確認します。播種日が同じものでも、収穫日は少しずつずれます。

#### ★どっちがより良いカリフラワー?



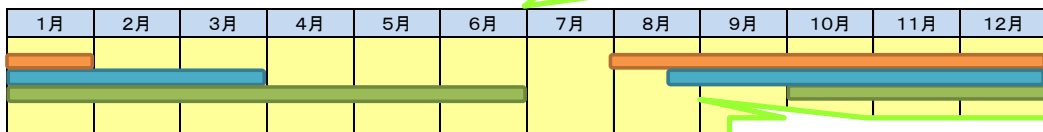
答えは、左のカリフラワーの方が良品です(左が秀品、右が優品)。左の方が、花蕾が隙間無く綺麗に成長していて、より白いです。右もとても美味しそうですが、ほんのわずかな違いで規格に差がでます。



真っ白なカリフラワーが収穫されました! 花蕾を傷つけないようにするため、内葉をつけたまま段ボールに入れ、出荷します。内葉を切り落とすのは、小売店で店頭で陳列される直前!

森さんの圃場では、定植日をずらして、安定的な出荷を目指しています。取材当日は8月20日に定植したものを収穫していました。

#### ★森さんが栽培するカリフラワーの作型



カリフラワーをより白く育てるために、葉を折って日光から花蕾を守ります。ひとつひとつ手作業で行います。



# 【カリフラワーのキッシュ風】

カリフラワーの白さを活かした、  
キッシュ風のチーズ焼き。  
ほっこりした美味しさが癖になります♪

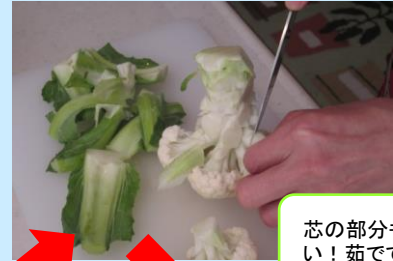


パイの代わりに耐熱皿に入れて焼くので、とっても簡単♪

## ○カリフラワーのキッシュ風(1人分)

カリフラワー	100g	
ハム(又はベーコン)	1枚	
塩・こしょう	少々	
A	卵	¼個
	牛乳	20cc
	生クリーム	10cc
	とろけるチーズ	15g
	塩・こしょう	少々

裏から包丁を入れて、葉を落とします。葉も茹でて使います。



芯の部分も美味しい！茹でて使います。

1 カリフラワーを小房に分け、熱湯で茹で、軽く塩こしょうをふる。ハムは千切りにする。

裏から切ることで、ポロポロこぼれず綺麗に切れます。



2 Aの材料をよく混ぜ合わせる。  
①のカリフラワーとハムを耐熱皿に入れ、Aを注ぐ。



**ポイント**  
芯を土台にして、カリフラワーを盛りつけます。

**アレンジ**  
パルメザンチーズをちらしてもOK!



完成

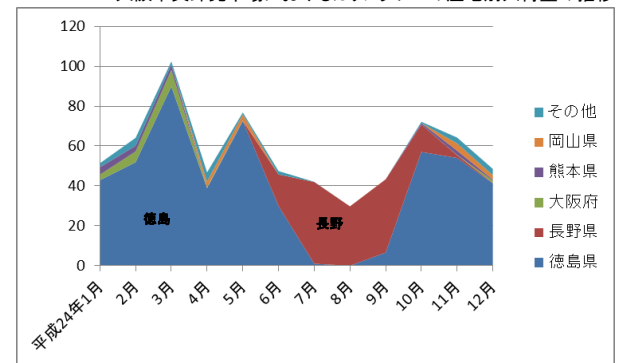


3 オーブントースター(オープンでもOK!)で15分ほど焼く。

**ポイント**  
途中焦げそうなら、アルミ箔を乗せます。

徳島県はカリフラワー出荷量が全国1位です。10月～5月にかけては、大阪府・大阪市中央卸売市場に入荷されるカリフラワーの8割以上が徳島県産のものです。徳島県産カリフラワーのほとんどが西日本で消費されますが、一部は東京都中央卸売市場にも入荷されます。今年、台風等の大雨の影響をうけ、やや生育が遅れていましたが、今後は順調に出荷される見込みです。

(単位:t) 大阪中央卸売市場におけるカリフラワーの産地別入荷量の推移



資料：大阪府中央卸売市場、大阪市中央卸売市場「市場月報」



【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精力的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「トマト」の産地情報をお届けします。

■編集後記  
・白さにこだわりの、手作業で花蕾を守り抜く！大事に大事に育てられていました(H)  
・中葉に包まれてすくすく育った真っ白なカリフラワー！！それはまさに畑の真珠でした♪(M)  
■取材協力  
JA徳島市・JA全農とくしま  
■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。

■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！

[vegeciuous@alic.go.jp](mailto:vegeciuous@alic.go.jp)