

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第69号 平成29年2月



今月の特集は**プチヴェール**です。

プチヴェールは、青汁の原料などに使われる**ケール**と、**芽キャベツ**を掛け合わせてできた新しい野菜です。フランス語で「**小さな緑**」という意味の**プチヴェール**は、1990年に静岡県の採種場で誕生しました。アブラナ科でキャベツの仲間ですが、花びらのように葉が広がった形をしていることから、世界初の「**非結球芽キャベツ**」と言われることもあります。**βカロテン**や**ビタミンC**、**カルシウム**、**鉄分**などを多く含んだ大変栄養豊富な野菜です。また、糖度が一般的ないちごやみかんと同じ**11～13度**と高く、食べたときに上品な甘みとこくを感じます。

○平成29年1月17日(火)、静岡県浜松市の原田正彦さん(62歳)の生産現場を伺いました。



静岡県浜松市でプチヴェールを栽培する原田正彦さんは、JAとびあ浜松のプチヴェール分科会の代表を務めていらっしゃいます。大学卒業後、化学関係の会社で水質分析の仕事をされ、その後、お父様の機織会社の経営を手伝うなどの経験を経て、平成7年に就農されました。現在は奥様と二人で19aのプチヴェールのほか、ブロッコリーやカリフラワー、三方原ばれいしょなどを栽培していらっしゃいます。

原田さんはプチヴェール栽培を始めた頃から、種苗会社やJAが行う品種改良の試験に意欲的に携わってこられました。安定した品種を作り、栽培面積や生産者を増やして、プチヴェールを消費者に手に取ってもらいやすい野菜にすることが目標だそうです。



親葉をめくると・・・



プチヴェールの株を真上から見たところです。親葉が大きく茂っています。

プチヴェールがびっしり！ひと株に約70～80個できます。



脇芽の大きさが**4～6cm**のものを株の下の方から手で折りとっていきます。商品は1袋**100g**(約**6個**)入りで流通しています。

収穫はしゃがんでの手作業なので手間がかかります。選果もすべて手作業です。原田さんは選果作業で使う白い手袋に**4、6、8cm**の印を書いて効率を上げる工夫をしています。自分の身体をメジャー替わりにするのは機織会社の経験から生まれた知恵だそうです。

収穫の際に取り除いた親葉を、圃場の畝間に敷いて地面の乾燥を防いでいます。

また、親葉を粉末加工してお茶も作っています。糖度の高いプチヴェールは親葉も甘いので、甘いお茶ができるそうです。



試しに軸をかじってみると非常に甘い！



蜜のような存在！？

原田さんの圃場には、畝間に敷いた親葉の甘い汁を求めて小鳥がやってきます（写真はハクセキレイ）。土壌の小さな虫も食べてくれるそうです。



まるでお花！

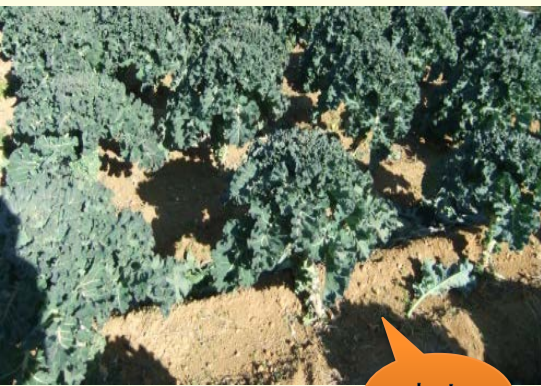


加熱前

加熱後

プチヴェールは火を通すと鮮やかな緑色になって、一層見た目が華やかになります。

栄養価が高くて調理も簡単なプチヴェールは、さっと茹でるだけで充分おいしいそうですが、原田さんのお勧めの食べ方は「焼きそば」だそうです。プチヴェールは油との相性も良いので、普通のキャベツと一緒に入るとさらにおいしくなるそうです。



赤土

静岡県内でのプチヴェール栽培は、原田さん在住の浜松市の他に、磐田市でも盛んです。圃場が赤土の浜松市に対し、磐田市は黒土。原田さんはどちらの土質にも合う品種の試験栽培を、採種場等と共同で行ってきました。

「高齢化で生産者が減り、レストランなどでは見かけても、消費者が量販店等でいつでも気軽に買うことができる量に達していないのがプチヴェール生産の現状」と話される原田さんは、まずは国内全体の生産量を増やすことが先決と考え、他産地をライバルと思わず、応援したいと考えていらっしやいます。

過去に化学関係の仕事をしていた原田さんは、肥培管理や防除に役立つ知識が豊富で、品種改良の研究や試験にも積極的に参加されています。

昨今の異常気象は、これまでの知見では対応しきれず、品種や肥料、定植時期を変えるなど、試行錯誤が続きます。

「1990年に生まれてせっかくここまで来た野菜だから途絶えさせたくない。安定した品種を作って生産者を増やし、プチヴェールの流通量が増えれば、消費者にももっと身近になる。」と語る原田さんは、いつかプチヴェールが『自分へのご褒美』として買ってもらえるような『プチ贅沢』的存在の野菜になることを願っているそうです。



今回は二品！

塩気を調整すればおかずにもおつまみにも

時間がないけど野菜がたくさん食べたい時にオススメ。



無限？プチヴェール

～流行りのレシピをプチヴェールで試してみましょう～

〇材料(1人分)

- ・プチヴェール 6個
- ・ツナ缶 1/2缶 (35g)
- ・鶏がらスープの素 ひとつまみ
- ・ごま油 小さじ1
- ・黒コショウ 少々



〇作り方

①プチヴェールはヘタの部分を少々取り除き、傷んでいる外葉があれば外す。大きめなものはヘタに十字の切れ目を入れ、手で裂くように一口大にする。



②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加え茹でる。色が変わってから2分ほどさっと茹でて、水気を切る。



③ボウルに全ての材料を合わせ、よく和えたらできあがり。



プチヴェールの温野菜サラダ

〇材料(1人分)

- ・プチヴェール 3株
- ・大根 2口分
- ・じゃがいも1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・エリンギ(小)1本
- * マヨネーズ 大さじ2
- * 味噌 小さじ1
- * おろしニンニク 少々



〇作り方

①プチヴェール、エリンギは一口大に切る。大根、じゃがいも、にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る



②皿に1の野菜を並べ、ラップをして600wで4-5分火が通るまで加熱する。



③*の材料を合わせてよく混ぜ、ソースを作る。②の材料とともに彩りよく盛り付けたらできあがり。



できあがり！

【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

地域の資源発掘、商品開発、マーケティング支援などを行い、食を通じたコミュニティデザインを行う。2014年11月より神奈川県藤沢市に会員制のシェアスペース「食ものづくりスタジオファーマント」をオープン。慶應義塾大学SFC研究所上席所員、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



※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/yaiukyu01_000076.html

■取材協力

静岡県経済農業協同組合連合会、とびあ浜松農業協同組合

■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・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaiukyu01_000058.html

【おすすめ野菜】 http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaiukyu01_000058.html