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

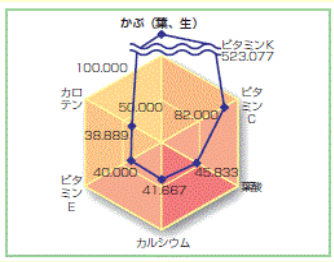
第13号　2012.1

すずな

野沢菜もかぶの仲間です。

今月の特集は**埼玉県**の**かぶ**。
お正月明けに食べる**春の七草**の「**すずな**」は**かぶ**の一種。
かぶは冬を代表する野菜で、デンプンの消化酵素「ジアスターゼ」も豊富です。
また、葉にはカロテンやビタミンK、C等を豊富に含み、
野菜の中でも突出した**高ビタミン食品**です。
さらに、カルシウムや鉄等のミネラルも多く含みます。

葉つきのままで置いておくと、水分の蒸発が早まるので、
貯蔵する際は、葉をカットすることをおすすめします。



○産地潜入ルポ

2011年12月20日（火）、埼玉県入間郡三芳町の松本さんの圃場にお伺いしました。

◆日本はかぶの品種が豊かな国です
～　武蔵野の雑木林の落ち葉を利用した土づくり　～

日本国内には約80種類ほどのかぶの品種が存在すると言われます。
地方品種も多いかぶですが、主に流通しているのは東京の金町付近が原産と言われる「金町小かぶ」を改良した品種です。 関東地方では、主にこのタイプのかぶが広く栽培されています。

3玉、5玉、7玉とサイズによって結束されます。
大きいサイズのものは、契約している加工・漬物業者へ出荷されます。
7玉束の小さいかぶもお正月飾りの「菊華かぶ」として人気があります。

◆江戸時代から続く農家、松本さん（56歳）は9代目
～　平成19年三芳町産業祭において
「埼玉県知事賞」を受賞した優良生産者です　～

松本さんが所属する農事組合法人三芳すこやか部会では、武蔵野の雑木林の落ち葉から作ったオリジナルの堆肥を使い、土作りにこだわっています。
江戸時代に開墾されたこの地では、さつまいも、麦、すいか、メロン、かぼちゃ等が生産されていました。
かぶの栽培は40年ほど前に始まり、約25年前の機械化に伴い周年供給が可能になったことから農事組合法人のかぶ専門生産者となりました。

菊華かぶ（出典：JA京都）

以前は、2～3粒づつ播種しては、苗を間引くという作業に追われましたが、この播種機を導入したことにより種子の無駄がなくなり、作業効率の向上と経費の削減が図られました。

◆手作業で選果、調整作業が行われます
～　生育の早い春先は播種作業を週に1回行います　～

かぶは播種から収穫までに、春から夏は40日間、秋から冬にかけては3か月かかります。
1．5haの圃場を年に2回転させて、周年供給を実現しています。
4月から11月にかけては、朝どりで収穫し、当日の夕方に出荷しますが、12月から3月にかけては、霜が降りるので午後に収穫し、翌日に出荷します。

◆土から顔を覗かせて
出荷を待つ「かぶ」

収穫間近のかぶは、このように土から顔をのぞかせています。
収穫はすべて手作業で行われます。

【シニア野菜ソムリエY's　レポート】
最寄駅の「ふじみ野」は東京から電車で1時間弱のベッドタウンにある駅。
駅前から少し車で走ると土蔵のある家が出現。
ここかなと思い車を降りるも、見渡す限り「松本さん」・・・
雑木林を2キロほど歩き、なんとか探し当てるという強行取材でした。

※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

パスタと一緒にかぶを茹でれば
時間短縮になります！

【かぶと鮭のペペロンチーノ】

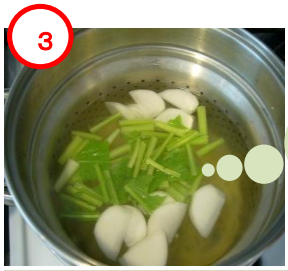
鮭に含まれる「アスタキサンチン」という赤い色素は抗酸化作用に優れ、
細胞膜の保護等の働きがあり、鮭は最近、美容面でも注目の食材です。
真っ白なかぶと茎葉の緑とのコントラストも美しく、目でも楽しめる一品です。
かぶに含まれる酵素を生かすために、加熱時間は短くしましょう。

◆材料（1人分）

かぶ（小）2個
生鮭　1切れ
スパゲッティ　80g
A
オリーブオイル　大さじ2
にんにく（みじん切り）1/2かけ
赤唐辛子（種を除く）1/2～1本
塩・こしょう　各適量
白ワイン　大さじ1/2

① かぶは茎葉を切り落として皮をむき、12等分のくし形切りにし、茎葉は3cmの長さに切る。
生鮭は皮と骨を除いて一口大に切り、塩、こしょうをふる。

② 鍋に湯を沸かし、塩（湯2ℓに塩大さじ1強が目安）とスパゲッティを入れて、表示時間に従って茹で始める。
同時にフライパンに「A」を入れて弱火にかけ、香りが出たら生鮭を入れ、軽く焼き色がついたら白ワインをふってアルコール分を飛ばす。



茹で汁も大切な調味料！
少し残しておきましょう。

③ ②の鍋のスパゲッティが茹で上がる3分前にかぶを入れ、一緒に茹でて水気をきる。

④ ②のフライパンに③の茹で汁を大さじ2加えて乳化させ、③のスパゲッティと水気を切ったかぶを加えて全体にからめる。
茹で汁で塩加減を調整し、こしょうをふって完成です！

アンチョビーがあれば、にんにくと一緒に炒めると、さらに魚介の香りが引き立ちます！

【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。

【シニア野菜ソムリエY's　レポート】
葉に含まれるカロテンは、油と相性がよく、
鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を
促進してくれるので、非常にバランスのいい一品です。

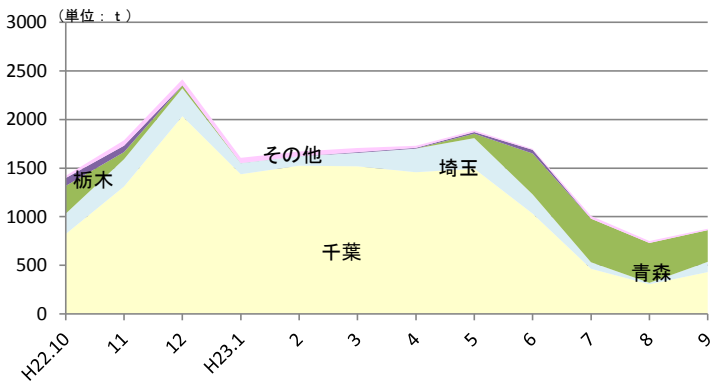
○『かぶ』は甘味が増す冬の今が旬です！
～　千葉県が一大産地　～

周年供給される野菜ですが、最も多く出回るのは千葉県産が最盛期を迎える冬から春。ただし、今年は秋以降の気温が高く生育が前進化していたものの、１２月中旬からの冷え込みにより出荷量はやや減少しています。

寒さから植物体を守るために、冬にはかぶの糖分が増します。

淡泊でクリームシチュー等に入れても美味しくお召し上がりいただけますので、お子様にも沢山食べていただきたい野菜です。

東京都中央卸売市場におけるかぶの産地別入荷量の推移



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/

○次号は「セルリー」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！】

Q: ロシア料理のボルシチに入れるビーツはかぶですか？（千葉県　Sさんからの質問）

A: かぶはあぶらな科でキャベツや大根の仲間なのに対し、ビーツはアカザ科でほうれんそうの仲間です。
ビーツは和名で「さとうだいこん」や「甜菜（てんさい）」と呼ばれ、日本国内では北海道で栽培されています。
赤かぶの色は「アントシアニン」という色素で目の疲労回復が期待できます。一方、ビーツの赤色は「ベタシアニン」という色素で強い抗酸化作用があることが知られています。
また、かぶは淡泊で優しい野菜ですが、ビーツはアクが強いという違いもあります。

■編集後記

鮭とかぶの配色が目に鮮やかなスパゲッティは、冬場の乾燥肌にも効果的なレシピですね！（Y）
松本さんのかぶは真っ白でツヤツヤの美肌の持ち主でした。新年会等で疲れた胃腸に、かぶ料理がオススメです！（N）
野菜の新しい美味しさの発見だけでなく調理スキルも勉強になります。これからはパスタのゆで汁は捨てません。（K）

■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

■取材協力
農事組合法人三芳すこやか部会　http://www.m-sukoyaka.com/index.htm

■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。

■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