



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第44号 平成26年8月



今月の特集は夏はくさいです♪

鍋物食材としての冬のイメージが強いはくさいですが、夏場も高冷地で栽培されています。味にくせが無いので、どんな味付けにも合い、年間通じて毎日の食生活に心強い野菜です。みかんと同程度の量のビタミンCが含まれており、食物繊維も豊富で、便秘解消の効果があります。寝かせて保存すると重みで葉が傷むので、立てて保存しましょう。外葉から1枚ずつはがして使うと、より長く保存することができます♪

〇産地潜入ルポ 平成26年7月29日(火) 北海道^{やすし}上川郡清水町の谷裕治さん(63歳)の圃場に伺いました。



★十勝の広大な農地で、1玉ずつ手作業ではくさいの収穫が行われていました

北海道の農作物の収穫は「広大な面積を農業用機械で一気！」というイメージがありますが、谷さんの圃場では、1つずつ人の手で丁寧に収穫が行われていました。機械を使用すると、跳ねた泥がはくさいの葉と葉の隙間に入り込んでしまうそうです。1玉あたり約2.5kgの重たいはくさいを、3.5ha分(推定5万個！)手作業で収穫するのは、とても大変な作業です。

十勝平野の西側に位置する、アイスホッケーが盛んな清水町で、谷さんのおじいさまが農業を始め、谷さんは18歳の時に就農しました。就農当初は小豆の栽培がメインでしたが、アイスホッケーの先輩から勧められたのをきっかけに、14年前からはくさいの栽培を始めました。現在は5月下旬から10月上旬にかけて、はくさい3.5haとキャベツ0.6haを栽培しています。

「JA十勝清水町管内の生産者と情報交換をしながら、切磋琢磨しています。栽培方法について困ったことがあれば、仲間が教えてくれますし、はくさい栽培を始めた若手生産者もいるので、栽培技術等を後輩に伝えていきたいと思っています。70歳までにはくさい栽培を極めることが、今後の目標です！」と、語っていただきました。



定植は5/21～8/8まで、約1週間間隔で行われます。夏場は定植後45～50日で収穫となり、今年は7/14から収穫作業が始まりました。



収穫に使用するナイフです。ほんの少しだけ右に曲がっているのは、切りやすくするための工夫だそうです。

はくさいを押しつけて、根元を切ります。



このはくさいは、加工・業務用に出荷されます。加工工場での廃棄を極力少なくするために、傷や汚れのついた外葉の部分は圃場で除きます。

1ケースあたり15kgのはくさいが入っています。とても重たいです！



こちらは市場出荷用のはくさいです。市場出荷用のものは外葉を残したまま、見栄えを良くするために白い部分を上にして並べます。1箱あたり10kgのはくさいが入っています。



【はくさいとハムの和え物】

火を使わないので、キッチンが暑くならず、夏にピッタリなお手軽料理です♪

はくさいは茹でずにレンジで加熱するので、水溶性ビタミンであるビタミンCの流出を少なくすることができます♪



〇はくさいとハムの和え物(1人分)

- はくさいの葉 大1枚又は中1枚半
- ロースハム 1枚
- ザーサイ(瓶詰め) 10g
- しょうが(すりおろし) 1/4片分
- A 塩 小さじ1/8
- ごま油 小さじ1
- ラー油 (又は粉さんしょう) 少々

① はくさいは(2枚の場合は葉先と根元を交互に重ねて)ラップで包み、電子レンジ(500w)で約50秒加熱し、裏返して再び50秒加熱し、ラップを外してざるに広げて冷ます。



ポイント
加熱した材料をざるに上げて冷ますことを「おかあげ」といいます。余分な水分が飛び、水っぽくなりません。

注意!
ラップを外す際は、とても熱いので注意!

② はくさいが冷めたら、軸と葉に分け、軸は4cm×1cm、葉は4cm×2cmに切り、水気を絞る。
ロースハムとザーサイは粗みじん切りにする。



アレンジ
ザーサイが無ければ、たくあんや柴漬け等、冷蔵庫にある食材で代用してもOKです!



完成

ラーメンの上に具材として加えても◎です♪



【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
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、現在は冊子等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。

③ ボウルに②とAを入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、ラー油をたらす。



〇北海道産夏はくさいは、順調に生育しています!

JA十勝清水町管内で栽培されている夏はくさいは、5月の干ばつの影響で生育が一時的停滞していましたが、6月の雨により生育が回復し、現在は順調に収穫作業が進んでいます。

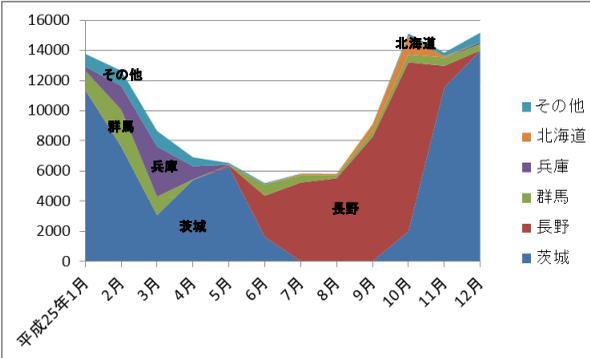
和え物にしてもよし、サラダにしてもよし、新鮮な夏はくさいを是非ともご賞味ください!

【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

〇次号は「スイートコーン」の産地情報をお届けします。

(単位: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



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

■編集後記

・今でも失敗から多くのことを学び続けているとのこと。野菜作りの奥深さを感じました。そこが野菜作りの魅力の一つなのかもしれませんね。(I.E)
・北海道の広大な農地で、1つずつ手収穫するのは、とても大変なことだと思います。大事に育てられたはくさいを、是非ご賞味ください!(H.H)

■取材協力

JA十勝清水町、ホクレン農業協同組合

■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!

➡ vegeciious@alic.go.jp

