



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第71号 平成29年6月



今月の特集はキャベツです。

○平成29年5月11日(木)、神奈川県三浦市の山森壮太さん(33歳)のキャベツ圃場でお話を伺いました。



神奈川県の東南部に位置する三浦半島の最南端にある三浦市は、三方を海で囲まれた自然を生かし、露地野菜産地として有名です。首都圏に近く、冬暖かく夏涼しいという自然条件にも恵まれて、首都圏への生鮮野菜の供給地として発展してきました。

そこでキャベツを栽培する山森さんは就農7年目です。それまでは大手コンビニエンスストアチェーンで店舗指導などに従事するサラリーマンでしたが、26歳の時、お父様が法人化された農園の後を継ぎました。現在はキャベツのほか、だいこん、にんじん、たまねぎなどを露地で3ha、パプリカを施設で10a栽培しており、お母様と正社員1名のほか、知的障害者就労支援活動により年間を通してスタッフの派遣を受け入れています。

就農当初、農業の知識や経験が少なかった山森さんは、三浦市が全国有数の露地野菜産地であることから、地域の水準に達するだけでも何年もかかるだろうと焦っていたそうです。

栽培のことは地元の技術指導員に教わったり、産地視察に参加するなどして勉強を重ねました。

春キャベツは10月下旬から12月上旬に定植し、3月下旬から6月まで収穫します。収穫したキャベツは14時までに出荷し、その日のうちに市場に並びます。

試行錯誤の末、作柄が揃うようになり、年々正品率も上がっています。今後はより圃場の稼働率を上げて、二期作を目指します。



昭和41年頃、三浦市は山を削り畠地を広げました。

集出荷場が目と鼻の先にあって利便性抜群。



一方、経営のことについても、何かしらの手を打たなければと感じて、打開策のひとつとして、2013年5月にJGAP(※)を取得しました。「農園を経営するには何かしらのルールが必要だと思った」という山森さんは、JGAPの基準書を守れば、効率よく農園の運営管理ができると考えました。

「自分の力だけでは限界があるが、JGAPの基準を遵守すれば、規律正しい運営管理ができる。何より、それで会社が良くなるのだから、JGAP取得にかかる費用は決して高くない。」と言います。

「それに、今は農業高校もGAPを取得している時代。これからそういう若手がどんどん出てくるから、自分も早めに取っておかないと、とも思って」と笑って話されます。

(※)農林水産省が導入を推奨する農業生産工程管理手法の一つ。  
JGAPの基準には、120を超える農場のチェック項目が定められており、農薬の管理、肥料の管理など、食の安全や環境保全に関する農作業について、明確な基準が定められています。

## 来訪される方へ

当農場は、GAP（農業生産工程管理）を実施しており、農場の生産管理に努めています。恐縮ですが、以下の点を守って下さい

- ①農場に入る前に靴の土を十分落としてください。
- ②は場や施設に入る場合は、農場関係者と同伴で入ってください。
- ③農場の立ち入り禁止区域、危険表示のある区域へは入らないでください。
- ④収穫・調整用具（コンテナ、段ボール）に触れないでください。
- ⑤トイレを使用後は、石鹼で手を洗ってください。
- ⑥農場での飲食はご遠慮ください。

**山森さん曰く  
JGAPの肝心要是「整理整頓」**



「農業には36(さぶろく)協定(時間外・休日労働に関する協定)がない(笑)。その点、JGAPは労務管理も網羅しているから、正社員を募集する時に良い雇用に繋がるんです」とサラリーマン経験のある山森さんならではの視点もあります。

今年は農業実習生を受け入れ、実際に働いてもらって自分の農園に何が足りないかを検証する予定です。

## 安倍首相も賞賛

## 山森さんのにんじんジュース



山森さんは4年前から農業ICT（情報通信技術）を導入して、作業の効率化、所得向上、規模拡大等、着実に農園の経営改善につなげています。

その取組みが、今後の農業分野の成長に大きく貢献しうる優良事例として注目され、平成29年3月、首相官邸で開かれた未来投資会議にプレゼンターとして招かれました。

会議のテーブルには、山森さんが収穫した野菜や、加工品のにんじんジュースが並べられました。

会議では、安倍首相も山森さんのにんじんジュースを飲まれ、「酸味もちょうど良く、それでいて甘く、大変飲みやすい。にんじん嫌いの方も飲めると思う。」と絶賛されたそうです。

真冬に収穫した旬のにんじんだけを使用した無添加のにんじんジュースです。



赤い丸が圃場の場所。丸の大きさは圃場の面積に比例しています。

山森さんの圃場は市内20箇所に分散しており、最も遠い場所は車で片道30分かかります。これらの圃場を効率的に管理するためICTを導入しました。各圃場に設置した温度センサーラやカメラ、蓄積した気象データなどによって適期に適切な措置を行えるようになり、圃場に行く回数も減りました。

一度作れば何度もおいしい！

# 【たっぷりキャベツのホット・マリネ】



ホットドレッシングでマリネする  
のすぐに味がなじみます。  
少し甘めのドレッシングに隠し味  
のしょうががポイントです♪



## ○材料(1人分+作り置きの分)

- ・キャベツ……………1／3～1／2個
- ・その他彩り野菜…………適宜  
(にんじん、きゅうり、赤たまねぎなど)
- ・パセリ(トッピング用)……少々

### ★ドレッシング

- |             |        |
|-------------|--------|
| しょうがのすりおろし… | 1／2かけ  |
| 砂糖……………     | 大さじ0.5 |
| しょうゆ……………   | 大さじ1.5 |
| 酢……………      | 大さじ1.5 |
| 塩・こしょう…………… | 少々     |
| サラダ油……………   | 大さじ3   |

たくさん作って、○すぐにサラダとして食べてもOK！○長めに漬けたものは弁当や作り置きおかずとしてもOK！と、いろいろに楽しめる重宝な一品です。

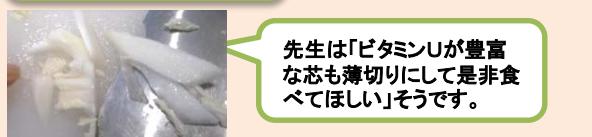


## ○作り方

- ①キャベツは一口大、その他の野菜は薄切りにする。



キャベツは外側も内側も味わえるよう串切りがおすすめです。



先生は「ビタミンCが豊富な芯も薄切りにして是非食べてほしい」そうです。



- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで1～2分温める。または鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。

### お役立ちポイント！



しょうがはおろし器にアルミ箔を敷いてすりおろすと無駄がなく後片付けも楽。



- ③ ②に野菜を全て入れてよく和え、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で冷やす。



汁気が下に溜まるので時々上下を返しながら30分程度。

### できあがり！



魚介やハム、ショートパスタなどを加えてボリュームサラダにしてもOKです。



#### 【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。

※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](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)

■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/yajukyu01\\_000058.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000058.html)

**alic**  
独立行政法人 農畜産業振興機構