



キャベツと玉ねぎ・しめじと鶏もも肉のトマト煮

醤油風味でほっとする味の煮込み

■材料(2人分)／キャベツ1/4個、玉ねぎ小1個 しめじ1/2パック、鶏もも肉1/2枚、トマトジュース300cc、水200cc、醤油小さじ2、パセリ(あれば)少々

#### ■作り方

- ①キャベツ・玉ねぎはザク切り、しめじは石突きを外し、ほぐしておく。鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンに鶏肉を皮を下にして焼き色がつくまで焼き、裏返したら①と水を入れる。
- ③沸騰したら火を弱めトマトジュースと醤油を入れて沸騰を保つ。火加減で7～8分煮、最後にパセリを振る。



しらすとキャベツ、明太子の和え物

キャベツの甘みを堪能できます

■材料(2人分)／キャベツ1/4個、しらす25g、明太子1/2腹

#### ■作り方

- ①キャベツはザクきりにして耐熱容器に入れてラップをしレンジにかけ、(500wで2分)すぐにラップを外し、冷ます。
- ②①の水気を軽く絞り、しらすとほぐした明太子とよく混ぜる。

## 【キャベツ】

煮ても焼いても炒めても生でもおいしいキャベツはビタミンCやビタミンK、葉酸などを含みます。水溶性ビタミンを多く含むので煮込み料理など汁ごと食べるものがおすすめ。

アブラナ科のキャベツは胃腸を守る機能のあるビタミンUを芯の部分と外葉に多く含みます。ビタミンUは熱

に弱いので長時間加熱すると減少してしまうので生食または短時間の加熱がおすすめです。

●保存方法…芯をくりぬいて濡れたキッチンペーパーをつめ、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。1週間くらいで食べきるのがおすすめです。





芯まで甘いっておきの味

## 三河の潮風キャベツ

天恵グループ(愛知県田原市)

この時期にしか出ない貴重な貴重な、三河の潮風キャベツ。名産地・愛知県の渥美半島で野菜を作っている天恵グループから今年もお届けします。



左/天恵グループの若手生産者の皆さん。みなさん、お爺さんの代にこの地に入植されています。

### おいしさの秘密

#### その①

寒いけどあったかい  
今の時期ならではの美味

三河の潮風キャベツは品種としては冬キャベツ。でも、暖かくなる3月まで畑で育てるため、春キャベツのような柔らかさも持っています。冬キャベツならではの濃い甘みと旨み、春キャベツならではの生でも食べておいしい柔らかさ、両方が楽しめます。



三河の潮風キャベツ。冬キャベツならではのしっかりした巻きですが、春キャベツのようなやわらかさも。

#### その②

砂や砂利の多い土は管理が大変  
でも水はけが良いので旨みが凝縮

渥美半島の土は「砂礫土(されきど)」といって、砂利や土を多く含みます。土が栄養分を保持せず肥料ぶんがすぐ流れてしまう反面、水はけが良いのでとても濃い味の野菜が育ちます。



砂や石がたっぷりの土(上)。農機具の歯があっという間に摩耗してしまうとか。(右写真の黒いのがもとの歯、茶色が欠けた歯)

#### その③

潮風が土にミネラルを運び  
芯までおいしいキャベツに

畑はまわりを海に囲まれた渥美半島にあるので、年中潮風が吹いています。葉がこすれて野菜が傷み、そこから病害虫の被害を受けやすいのですが、海のミネラルが運ばれて土が豊かになるという利点も。「芯まで甘い!」とお声をいただくおいしいキャベツになります。



温暖で日当たりの良い渥美半島。柔らかい早春の光を浴びて、甘くおいしくなります。

### 野菜担当から

高橋 農産セクション



#### キャベツの甘みを堪能「精進鍋」

基本的には冬キャベツなので、生より煮込み料理がおいしいです。おすすめは、キャベツ、長ねぎ、人参、大根を油揚げと一緒に醤油とみりんで味付けした出汁で煮る「精進鍋」。キャベツが「砂糖入りか?!」ってくらい甘くておいしくなります。油揚げを入れるのがポイント。厚揚げでもOKです!



【旬野菜だより】3月中旬になるとお茶畑で新茶の新芽が出始めます。この時期は、遅霜があると新芽が凍ってダメになるため、畑に設置した防霜ファンで空気をかき回し霜を防ぎます。それでも霜にやられて朝起きたら全滅なんてこともあり茶農家は気が抜けません。大地を守る会には発足当時から40年以上お取引のある茶農家さんがいます。「洗えないお茶こそ農薬を使いたくない」と、有機農業をしている皆さんです。今年も無事美味しいお茶ができるといいなあと思います。(担当:迫田明香)