

たけとよの農業を知る

文をのぞいてみよう!

今月の野菜 キャベツ

私たちにとって1年中食卓にあるイメージのキャベツ。 みなさんは春キャベツ、冬キャベツとそれぞれ違いがあることを 知っていますか?今回は2つの時期で作られる「キャベツ」につい て紹介します。生でよし、煮てよし、油炒め、漬物にも和洋中にも 合う万能野菜キャベツ。愛知県はキャベツの出荷量が全国1位!

※JAあいち経済連調べ

愛知県は全国シェアの約20%を占めているキャベツ王国です。 キャベツは4月から6月に食べごろの葉の巻がゆるい「春キャベツ」 と、11月から3月に食べごろを迎えるかたく締まった「冬キャベツ」 と大きく2つに分けられます。春キャベツはみずみずしく柔らかい ためサラダなど生食に向いていて、冬キャベツは火を通すと甘みが 増すため加熱調理に向くと言われていています。

生産者さんの努力によりさまざまな栽培方法で、長期的に食卓に並ぶよう作られています。キャベツはビタミン類が豊富で、特に免疫力を高めるビタミンCや胃や十二指腸を健康的に保つために効果があるビタミンUを多く含んでいます。生でも加熱しても食べやすい便利なキャベツは武豊町でもたくさん生産されています。 ぜひ、春キャベツと冬キャベツの違いを食べ比べてみてください。



▲冬キャベツ

農家からの一言

キャベツ生産農家森田崎斗さん

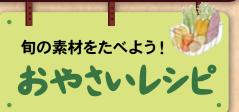
お盆過ぎからキャベツを植え始めて、10月から5月の間で収穫をしています。

3月に入ってからは気温も高くなり、ぎゅっと締まった良質なキャベツができました。普段はJAに出荷したり、土日は兄の経営する「森田いちご園」で販売しています。私のキャベツを見かけられたら、ぜひとも一度ご賞味ください。

【プチ情報】

古くなっていたり 傷んでいるキャベツ は、みずみずしさが ありません。キャベ ツを選ぶ際は、まず 裏を見て、乾燥して いないかを確認する といいと思います。







今月のレシピ

キャベツたっぷりメンチカツ

キャベツの旨味がたっぷり詰まった食べ応えのあるメニューです

材料(4人分)

・春キャベツ・・・1/4玉

サイト・・・1/4下

・合いびき肉・・・200 g ・たまねぎ・・・1 個 ·卵···(M) 2個

生パン粉・・・適量

・塩・こしょう・揚げ油 適量

作り方

①キャベツは軸も一緒に粗みじんに切る。たまねぎも粗みじんに切る。

②耐熱ボウルに①を入れ、ラップをして電子レンジ (600 W) に2分間かける。粗熱を取り、軽く水けを軽く絞る。

③別のボウルに合いびき肉と塩小さじ 1/2、こしょう少々、卵、②を入れて全体がなじむまでよく混ぜる。

④ボウルにたっぷりのパン粉を用意する。③のタネを12等分にして1個ずつ落とし入れ、しっかりとパン粉をつけながらやや薄く中央をくぼませて円盤状に形を整える。

⑤ 170℃に熱した揚げ油に落とし入れる。最初は形がくずれるので触らず、周りがしっかりしてきたら返して3~4分間、カラリと揚げる。