



たけとよの農業を知る

農をのぞいてみよう!



▲冬キャベツ

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されています。

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。

農家からの一言

キャベツ生産農家 森田峻斗さん

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のいいと思います。



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
- ・卵・・・(M) 2個
- ・合いびき肉・・・200g
- ・生パン粉・・・適量
- ・たまねぎ・・・1個
- ・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(600W)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。
- ⑤170℃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。

旬の素材をたべよう!



おやさいレシピ



キャベツの甘みと、サクサクの衣が相性抜群!!