



# おいしいキャベツ いっぱい食べよう!

## 花見川区幕張地区の「キャベツ」



幕張地区出荷組合連合会会長、キャベツ部部长

小川五郎兵衛さん、8月30日に取材にうかがいました。



小川五郎兵衛さん

キャベツができるまで、どのくらいかかりますか?

「種から収穫するまで100日。10a(1,000㎡)あたり4,000個くらいつづっているよ。」

苗を植えてから、どんなことをしますか?

「定植(苗を植えること)して、苗に柄杓で1パイずつ水をかけていくんだよ。」

何回くらいお水をあげるんですか?

「定植してから1回だけだよ。この辺は1か月に7日は雨が降るからね。」

幕張地区ならではの味の特徴はありますか?

「手伝いに来てくれる人が、「うまい、うまい」ってしてくれる。

このへんは土が肥えているから、おいしいキャベツができるんだよ。」

小川さんの家は昔から代々農家を営んでいるんですか?

「大昔からだよ。「五郎兵衛」という名前も代々受け継いでいるんだよ。」

育てる時のコツはありますか?

「定植して台風が来そうな時は、「中耕」をして苗がダメにならないようにするよ。あと、キャベツは虫がつきやすいから、収穫までの間に、7~8回消毒するよ。動噴という機械を背負って1つ1つの苗にかけるから大変なんだよ。」

この情報誌を読んでいる人に伝えたいことはありますか?

「キャベツ食べてもらいたいな~。キャベツ食べてもらいたくてがんばっている。いっぱい食べてもらえると嬉しい。」



中耕とは、苗と苗の間の土を掘り返してその土を苗の根元に寄せる作業



## 目指せキャベツマスター キャベツ半分使い切りレシピ

### 簡単ミルフィーユキャベツ

材料	重量(4人分)
キャベツ	大きめの葉 5~6枚(300g)
玉ねぎ	大1/2個(160g)
合びき肉	300g
塩	ひとつまみ(0.5g)
こしょう	少々
トマト	大1/2個(120g)
固形コンソメ	1個(5g)
水	100cc程度

用意する道具

20cmくらいの鍋とフタ、計量カップ

ワンポイントアドバイス

④の時に、しっかりと押しこむと形よくできあがります。あまった野菜を入れたり、キャベツをたっぷりにしてもおいしいです。

1人分栄養価

- エネルギー/234kcal
- たんぱく質/14.7g ●脂質/14.9g
- 炭水化物/9.5g ●食塩相当量/0.8g

作り方

- 1 玉ねぎ、トマトを薄切りにする。
- 2 ひき肉に塩・こしょうを加え、軽くこねる。 ※袋の中でこねると簡単です。
- 3 Aを鍋に入れ、コンソメをくすす。キャベツ、玉ねぎ、ひき肉の順で数回に分けて重ね入れる。
- 4 はみ出ているキャベツを鍋に入れこみ、ギュッと押しこむ。
- 5 ④の上にトマトを載せ、フタをして10~15分中火で煮こむ。
- 6 底が上になるように盛りつけ、切りわけ。



### キャベツと水菜の浅漬け

材料	重量(4人分)
キャベツ	4枚(200g)
水菜	1/10袋(15g)
しょうが	10g程度
塩	小さじ1/3(2g)
鷹の爪(輪切り)	お好み
大葉	4枚(4g)

用意する道具▶ビニール袋

1人分栄養価

- エネルギー/13kcal
- たんぱく質/0.8g ●脂質/0.1g
- 炭水化物/2.9g ●食塩相当量/0.5g

作り方

- 1 キャベツは2~3cm角の大きさにちぎる。水菜は2~3cmに切り、しょうがと大葉は千切りにする。キャベツの芯はたたく。
- 2 ①の野菜をビニール袋へ入れ、塩を加えて野菜がぐたっとなるまでしっかり揉み、冷蔵庫で5~10分程冷やす。
- 3 水を絞り、鷹の爪を飾れば完成。



野菜はしっかり洗って水けをきってから使います。



レシピ作成: 淑徳大学 長谷川 瑞穂さん、本間 成美さん、杉田 春菜さん  
レシピ監修: 淑徳大学 大山 珠美教授