



まるごと全部おいしく食べて!

産直 コープの里



食べて 未来へつなごう

協力: JAちば東葛・JA全農ちば

# 柏の小かぶ

生産量は 全国1位!

千葉県柏市の小かぶは生産量が全国1位。甘くみずみずしい小かぶは、生でサラダや漬物にしてもよし、寒い時期には温かいスープなどで煮込んでもよし、そして葉も炒めたり味噌汁に入れたり、余すことなくおいしく食べることができる野菜です。今回はJAちば東葛の生産者の江口 武さんにお話を伺いました。



江口さんは就農30年のベテラン

**特徴**  
肌が白く、しっとり  
緻密な肉質とほのかな甘さ  
ビタミンCや食物繊維、消化を助けるジアスターゼを含む



葉から白い玉の部分まで全部食べてね!



JAちば東葛 イメージキャラクター 小かぶちゃん

葉はみずみずしく 緑があざやか  
カロテンやカルシウムを含む

**保存方法**  
● 白い玉の部分と葉を切り離し、別々にラップで包み冷蔵庫で保存。

**豆知識**  
● 柏市の小かぶの歴史は大正時代にさかのぼり、東京の漬物として需要があり、開墾地であった柏市豊四季地区の作物として定着したと伝えられています。  
出典:千葉県ホームページより

## 代々作られている、白くてツヤツヤの柏の小かぶ

小かぶの生産地として有名な柏市豊四季にある江口さんの畑を訪れたのは1月中旬。住宅街の中を進むとパッと視界が広がり、広大な小かぶ畑が現れました。畑には寒さを防ぐ小さなビニールのトンネルがずらりと並んでいます。その中で葉は青々と育ち、土の中から白い顔を出した小かぶが収穫時期を待っていました。「わが家は代々小かぶを栽培しています。気温が高いと葉に害虫がつきやすいのですが、最近は夏でなくても気温が高

い時期が多いので年間を通して畑の見回りは欠かせません。また気温の低い時期は寒さから守るために畑にビニールのトンネルをかけて霜よけや保温対策をしています。子どものめんどろを見ているように手をかけて育てています。収穫したら大きさを選別し、機械できれいに洗い白くてツヤツヤの肌にして送り出します。新鮮な小かぶをおいしく食べていただけると嬉しいです」と江口さん。



冬の小かぶ畑 → 寒さの中、丸い顔を出して頑張ってます → 収穫した、たくさん的小かぶたち → 水のシャワーを浴びて出荷の準備

**組合員の皆さんへのメッセージ**  
春先に向けて収穫する小かぶは冬の寒い時期に土の中で育つので甘みもあり、これからますますおいしくなります。私は、かぶ本来の甘みが感じられる生で食べるのが一番好きですが、味には自信を持って育てているので、いろいろな調理方法で食べてみてください。



採れたてを初めて生でかじってみました! みずみずしくて甘い!

編集部

## 食べて応援 かぶレシピ

**生でサラダに** **かぶとわさび菜のツナサラダ**  
● 作り方  
① かぶは食べやすい大きさに薄くスライスする。  
② かぶの葉はラップに包んでしんなりするまでレンジで加熱し、冷水に入れて冷まして軽く絞り、食べやすい大きさに切る。わさび菜も同様の手順で加熱して食べやすい大きさに切る。  
③ ①②とツナにお好みの量でマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩・コショウで味を調えたら出来上がり。  
※材料の量は好みのバランスで!



**葉っぱも食べよう** **かぶの菜飯**  
● 作り方  
① かぶの葉を塩ゆでし、冷水にとってよく水を切り、細かく刻んでかたく絞る。  
② ①を空煎りし、水分が無くなったならシャケフレーク、ごまを入れ、さらに煎る。  
③ うまみ調味料を加え、ご飯と混ぜる。  
お好みで七味を加えても!



**おつまみにも** **かぶの漬物**  
● 作り方  
① かぶの皮をむいて、食べやすい大きさに切る。  
② ポリ袋にかぶを入れ、塩を適量入れて軽く揉み、しばらく冷蔵庫に置く。  
③ 途中で味見をし、味が薄ければ塩を足して味を調える。  
塩昆布を入れてもおいしいです



**とろ〜り煮込んで** **かぶとホタテのだし煮**  
● 材料(2~3人分)  
かぶ5個、★ホタテ缶(ほぐし)1缶・だし汁30ml・酒大さじ2・塩適量、水溶き片栗粉適量  
● 作り方  
① かぶは皮をむいて4~6等分に切る。  
② 鍋に★を入れて①を加えて柔らかくなるまで煮る(ホタテ缶は汁ごと入れる)。  
③ 細かく刻んだ葉を加えてサッと煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ちばベジレポートバックナンバーはこちら

ハピ・デリ! 取り扱い週 かぶ1束 5月3回まで毎週