

Farm products

農産物

管内の

農産物

芸北のキャベツ



昼と夜の温度差で

甘さとみずみずしさがさらに増す

芸北高原のキャベツを紹介します。



玉が肥大し、硬く締まっていれば収穫適期。裂球を防ぐため収穫のタイミングも大切です



5月から3回に分けて種まきした「輝吉(てるよし)」の出荷はお盆の頃から始まり11月下旬まで続きます。しっかりと締まった上田さんのキャベツは、市内のスーパーや安佐南区大町の「とれたて元氣市」店頭に並べられます。

「手術を繰り返して歩くことができるようになった」と足腰に痛みの残る和枝さんには、キャベツを抱えるのはとても負担になるのではとたずねると「仕事がないと動かないし、やめてしまうと動けなくなってしまうから」と、10kg詰めの出荷箱をヒョイと持ち上げます。足が立つ間はご夫婦で助け合いながら60年間がんばってきた農業をこれからも続けていきたいと話します。



〈食材提供者〉  
北広島町雲耕 上田 和枝さん

キャベツの出荷が終わる頃、芸北では深く積もる雪に備え、ハウスのビニールをはがす作業に取り掛かります。雪に阻まれる農閑期は家の中でできることに仕事を切り替えるこの地域。上田さんも農事組合法人「芸北おおさ」の女性部でふるさと小包づくりに励みます。お正月のお餅やお飾りなどのセットに始まり、節分の豆入り餅や節句の色餅など寒さ厳しい芸北から温もりあふれる小包を届けます。こうした生活を通して「少しでも長く夫婦が続けていきたい」と、「よろこび」と「しんどい」が交錯する農業について語ります。

胃にやさしいビタミンU(キャベジン)を含み、とんかつなど揚げ物の付け合せとして欠かせないキャベツを、フライパン1つで簡単にできるフランスの素朴な郷土料理「キッシュ」でいただいてみましょう。

## フライパン使いで簡単焼き キャベツのキッシュ風

### 材料(4人分)

- ・キャベツ……大き目の葉4枚
- ・ベーコン……………2枚
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・卵……………4個
- ・生クリーム…………100cc
- ・粉チーズ……………大さじ2
- ・塩・コショウ…………少々
- ・ケチャップ……………適量

### 作り方

- ①キャベツは芯を取って短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにして、さっと炒めておく
  - ②ボウルにAを入れて混ぜ、①の具材を入れてまんべんなく合わせる
  - ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の卵液を流し入れる。蓋をして弱火でゆっくり焼く。表面が乾いた感じになってきたら、裏返して裏面も焼く
  - ④食べやすい大きさに切って盛り、ケチャップを添える
- ※生クリームは牛乳に代用しても可

(制作：イーファム)

農産物でつくる

れしぴれしぴ

Special Kitchen

