

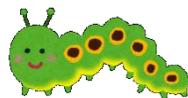
# 旬の野菜

## 4月



一年中、八百屋さんやスーパーの店頭には並ぶキャベツは、歯切れの良さと甘みのある味で、白菜と共に葉を食べる野菜として広く普及した日本の代表的野菜です。

逗子市が位置する三浦半島は日本でも有数のキャベツの産地です。JAよこすか葉山では、キャベツの害虫「ハスモンヨトウ」の幼虫を減らすために農薬を使うのではなく「フェロモントラップ」を使い、メスの成虫のにおいてオスの成虫を捕まえ、産卵数を減らし幼虫の発生を抑えているそうです。



### 選び方

春キャベツは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるい物を選びましょう。葉が鮮やかなグリーンでツヤとハリがあるものがおすすめです。

冬キャベツは、巻きがしっかりと詰まっています、持った時にズッシリと重く、かたい物を選びましょう。

### 栄養

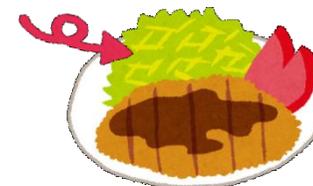
全体としてビタミンCが多い野菜ですが、外側の緑の濃い葉にはビタミンAも多く含まれています。

また、抗潰瘍成分といわれるビタミンUも多く含まれています。

### 種類と用途

#### 【春キャベツ】

葉の巻きがゆるく、葉質が軟らかいので、サラダや漬物などの生食に向いています。



#### 【冬キャベツ】

葉がしっかりと巻かれていて、水分が少ないのでロールキャベツやスープのような煮込み料理、炒め物に向いています。



#### 【紫キャベツ】

葉が赤紫で抗酸化作用のアントシアニンが多く、ピクルスやサラダなどの生食に向いています。



#### 【芽キャベツ】



大きさが2~4cmで軟らかく、ビタミンCが豊富。味は一般的なキャベツよりも濃厚で甘みが強い反面、ほろ苦さもあるので、まさに大人の味！！



## 農家さんおすすめ おいしい春キャベツ料理

「いやあ〜、春キャベツは生が一番だけどね〜」  
by JA よこすか葉山・岩澤さん

### 春塩キャベツ

【材料】2人分  
春キャベツ・・・3枚

〈ドレッシング〉

長ねぎ・・・10cm  
ゴマ油、白すりゴマ、酢・・・各大さじ1  
塩・・・小さじ1/4  
砂糖、こしょう・・・少々

【作り方】

- ①春キャベツは芯を除き、食べやすい大きさにざく切りにして、器に盛っておく。長ねぎはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ中火で温め、長ねぎを入れてサッと炒める。残りのドレッシングの材料を加えて中火で熱し、ひと煮立ちさせる。
- ③器に盛っておいたキャベツにドレッシングをかける。

### 春キャベツで コールスロー



ポリ袋1枚で  
簡単



【材料】4人分

春キャベツ・・・1/2玉  
ニンジン・・・1/3本  
玉ねぎ・・・1/4個  
塩・・・小さじ1  
ハム・・・お好みで  
コーン・・・お好みで

〈A〉  
砂糖・・・大さじ2  
酢・・・大さじ1.5  
牛乳・・・大さじ1.5  
マヨネーズ・・・大さじ1.5

ミニトマト・・・お好みで

【作り方】

- ①春キャベツは太めの千切り、ニンジンと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に1と塩を入れて軽くもみ、冷蔵庫で10分くらい置く。
- ③しんなりして水気が出てきたら②のポリ袋の角を少し切って水分をしぼる。
- ④ボウルでAを混ぜ、3とハム、コーンを入れて合わせる。
- ⑤器に盛って、ミニトマトを飾る。

\*JA よこすか葉山 農産物直売所「すかなごっそ」HP 参考

