

NAPA CABBAGE

葉
茎
菜
類

はくさい



瀬戸内海沿岸の 温暖な気候で成長

瀬戸内式気候の産地で育つはくさいは、丸々と育ち甘みがあります。

冬に出番が多くなる白菜は、お鍋や漬物だけでなく、シチューなどの洋風メニューにも。

主な
出荷時期

11月～3月

淡色野菜ですが、ビタミンCはみかんと同じくらい、カルシウムはにんじんやセロリと同じくらい含まれます。塩分を体外に排出する作用がある、カリウムも含まます

南あわじ市
洲本市／淡路市

淡路島

三原・日の出



北風と霜に耐えて増す甘み 冷蔵保存で端境期に出荷

淡路島では、たまねぎ、レタスとともに、はくさいも兵庫

ん、関東や中京まで広く流通しています。

県内1位の出荷量を誇ります。内部は鮮やかな黄色で、外葉は青みの強い品種。北風と霜に耐えながら葉に蓄えられた養分が糖化し甘みが増すため、市場で高い評価を得ています。

淡路島のはくさいの栽培は、中部から南西部にかけて広がる三原平野で始まりました。昭和30年頃、南あわじ市榎列地区の篤農家の技術から地域全体へと広がり、地域の推奨品目へと変わりました。たまねぎ用の冷蔵庫を利用して、端境期の3月下旬から4月上旬の出荷が可能になり、有利販売が行えるようになったことで、一大産地となりました。

品種によって収穫時期をずらすとともに、冷蔵庫に保存して春先ごろに出荷する端境期出荷も実施。丸々と育ったはくさいは、京阪神はもちろ



冬の淡路島でははくさいがハチマキ

はくさいの生産者は畜産農家と連携して、土づくりに励んでいます。水はけも良く、水分管理が可能なほ場で栽培し価格が比較的安定しているため、三毛作体系の水稲後の基幹品目に位置付けられています。

はくさいは寒さ(霜)に弱い野菜なので、寒さと強風による傷みを防ぐため、1株ずつ丁寧に葉先の部分をひもで縛り、中身を凍結させないようにしています。このような対策が寒さの中ではくさい栽培を可能にし、さらに甘みの乗ったはくさいを作る



農作業の充実により、規模拡大を目指しています。



野菜おじさんからひとこと

鍋料理や漬物に欠かせないはくさいは、明治初年に日本に導入されました。日清・日露戦争に従軍した日本の農村出身の兵士がはくさいを大陸で初めて食べ、その大きさや味に感心したのが、全国に広がるきっかけとなりました。はくさいには結球、半結球、不結球の3タイプがあり、最も出回っているのは、円筒形の結球タイプです。

はくさい(白菜)は名のごとく、結球内部が白い野菜ですが、最近の品種は、結球内部が黄色い黄芯系の品種が多くなってきました。また、1kg程度の小型白菜の品種も登場しています。

神戸市北区

神戸北



丸々とした北神白菜 学校給食にも利用

神戸市北区は神戸市の中で、も特に昼夜の温度差が大きく、また肥沃な土やきれいな水に恵まれています。この自然条件を生かして、道場町、大沢町、淡河町ではくさいが栽培されています。

品種は「きらぼし65・77」。幅広い根こぶ病に耐病性を持つ中早生種。石灰欠乏症やゴマ症の発生が少ないのが特長です。玉は尻張り・胴張りの良い弾形で、太りが良いはくさいです。この地域では、古くからはく

さいが栽培されていましたが、昭和44年に神戸市北農業協同組合が設立されてからは、「北神白菜」として、すべて神戸市場に出荷されています。その一部は神戸市の学校給食に利用されています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 神戸北営農総合センター TEL.078-981-5540

明石市／加古川市／稲美町

東 播



漬物用の大玉を栽培 安全・安心な農産物販売強化へ

東播地区は瀬戸内海に面し

栽培しています。

た温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、は

現在の出荷先は、漬物用として加工業者のほか、市場やJAの直売所となっています。

くさい栽培は古くから行われており、昭和30年代後半から地区内各地で栽培されてきました。

その後、実需者側から加工業務用（漬物用）としての生産を要望する声が高くなってきたため、漬物用に合う、主として大玉で、縦に切ると芯が黄色の「黄芯系」の品種を選択し



豆知識

はくさいはアブラナ科の野菜。原産地は中国北部です。日本へは明治8年(1875年)に導入されましたが、採種に支障があって、あまり普及しませんでした。その後、日清、日露戦争の出兵兵士によって種子が持ち帰られたり、再度中国から導入され、各地で試作されたりして、明治の末に採種が可能となり、普及していきました。

購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787



白菜巻 おろし酢掛け

材料/2人分

はくさい	4枚
A	
だし	360cc
みりん	36cc
淡口しょうゆ	36cc
おろし酢	
だいこんおろし	50g
だし	10cc
酢	5cc
淡口しょうゆ	3cc
みりん	3cc

しいたけ・れんこん・パプリカ・白髪ねぎ・一味とうがらし

①はくさいを④の材料で煮て、巻く。②おろし酢の材料③を混ぜ合わせる。⑤しいたけは八方だし（だし：みりん：しょうゆ＝8：1：1）で煮る。⑥れんこんは、甘酢で味をつける。⑦パプリカは、短冊状に切る。⑧お皿にはくさいを1枚乗せて、材料を盛り付ける。⑨白髪ねぎと一味とうがらしをお好みでせる。



葉先から根元まで全て活用、いろいろな食材と合わせて

ロール白菜

材料/4人分

合挽きミンチ	200g～250g
はくさいの葉	はくさいの葉 4～5枚 (大きいまま茹でて冷やしておく)
A	
たまねぎ	20g(みじん切り)
白ねぎ	10g(スライス)
塩・こしょう	少々
ざらめ糖	少々

①合挽きミンチにAを合わせ、よく練っておく。②耐熱皿に冷ましておいたはくさいを広げ、①を押し広げ、残りはくさいで巻く。③160～170℃のオーブンで15分程焼く。ミンチに火が通っていれば良い。

※ミンチの味付けは少し甘く感じる方が焼きあがりがおいしい。



白菜と魚介のごちそうクリームスープ

材料/4人分

はくさい	大6枚	タイム(乾)	少々
ささしなどの魚	100g	水	500ml
えび	8尾	牛乳	200ml
貝柱缶	小1缶(40g)	固形ブイヨン	1個
じゃがいも	大1個	米粉	大さじ2
たまねぎ	中1/2個	サラダ油、酒、塩、こしょう	各適量

①はくさいは芯が大きければ縦に1/4に切ってからそぎ切りにする。葉は大ぶりに切る。たまねぎはくし型切りにする。じゃがいもは大き目の乱切りにする。えびは背ワタと殻を除き、酒、塩各少々をふる。②魚は骨を取り除いて一口大に切る。塩、こしょう各少々とタイムで下味をつけ、分量の米粉を大さじ1ほどまぶす。(残った米粉は後で、スープに溶かし入れます)③フライパンにサラダ油をなじませて②の魚を表面をカリッと焼いて別皿に取り出す。④③のフライパンでたまねぎを中火で炒め、しんなりしたらじゃがいももサッと炒めて鍋に移す。はくさいの芯、水、固形ブイヨンを加えて火にかけ、沸騰したらえびを加え、フタをして中火弱でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。⑤はくさいの葉、貝柱を缶の汁ごとと、③の魚を入れて煮、

しんなりしたら牛乳を加える。⑥残りの米粉を小さなボウルに入れて鍋のスープを少し加えてのばし、とろみが出たら、再び鍋のスープを少し加えてよりのばしてから、鍋の中に溶き入れる。酒大さじ2、塩小さじ1強、こしょう少々を加え、味をみて塩で調える。

※カキや鶏を加えてもおいしい。