

さまざまな食べ方で丸ごと食べてほしい!「産直 高原キャベツ」

# 今年はずっと キャベツをめしあがりませんか?

群馬県つまごいせら嬭恋村は高原キャベツ日本一の生産地。

浅間山のふもとで作られるこの「産直 高原キャベツ」は、鮮やかなグリーンとみずみずしさが自慢です。



6ページで  
この商品を使ったレシピを  
ご紹介しています。

宅配   
7月上旬～10月中旬頃まで毎週取り扱っています。

店舗   
7月上旬～10月中旬頃まで全店で取り扱っています。

## 産直 高原キャベツ

高原の朝露が  
キャベツを育てる

「グリーンが濃くて、芯の部分が乾いていないのが良いキャベツです」。そう語るのは「産直高原キャベツ」を作って28年になる萩原保広さん。訪ねた群馬県嬭恋村は、標高が1000～1200mの高冷地、朝と昼の寒暖差が大きく朝露が降りるのが特徴です。この環境がキャベツを甘く、みずみずしく成長させます。萩原さんが暮らす大笹地区では、約70人の生産者がキャベツを生産しています。

この地域の土壌は、畑から大きく見える浅間山の火山灰が混ざっており水分保有量が高い黒ボク土で、夏場も畑への水やりの必要がありません。「これが浅間高原の強みじゃないかな」と萩原さんは笑顔です。

萩原さんが年間に出荷するキャベツは約104万玉。収穫時期、1日に約9600玉出荷します。15ヘクタールという広大な畑で、妻のかさねさんを含めた家族4人と、アルバイトの方々計9人で作業をします。

※東京ドーム約4個分の広さ

## 一番大事なことは 良い苗に育てること

「2月中旬、育苗ハウスでの種まきから1年の仕事が始まります。1週間くらいで芽が出て、1カ月ほどで畑に植えられる大きさに育ちます。



成長過程を見ながら、質の悪い苗は取り除いていく地道な作業です

育った苗を畑に植え付けるのは4月上旬から8月上旬まで。収穫時期はだいたい6月下旬から10月末まで続くのですが、1日に自分たちで収穫できる量を計算しながら、1週間ずつずらして種をまいていくんです。この部分は経験と勘と運が大事です」と萩原さん。

して何より、キャベツを一番の適期に収穫できるように、種まきから考えているといいます。「良いキャベツを育てるには、いかに病気がなく大きさがそろった苗に育てるかが勝負です。苗や土の状態を見て、日によってあげる水の量を変え、葉が巻かない可能性のある苗は、この時点で取り除きます」育苗ハウスでは、エリアごとに成長度合いの違った小さな苗が元気に育っていました。最初の段階でのきめ細かな作業が、立派に育つキャベツの数を安定させているのです。



1カ月過ぎたところ。畑に植えられる10~15cmの苗に育ちました

定植後は、虫や病気を防除するために必要なときだけ消毒や除草を続けながら、4カ月間畑に苗を植え続けます。「1年で一番忙しいのは、収穫と苗の植え付けが重なる時期。午前1時半には収穫を始め10時頃まで収穫、気温が上がる時間に休憩を取り、夕方5時頃まで仕事をします」



夫婦で向かい合っの作業

「育苗ハウスや自分が使う機械をいつもきれいに保つよう心掛けています。それが良い畑の状態や、良質なキャベツの生産につながると思っています。今後とも安定的に供給していきたいです。」

キャベツは新鮮なうちに食べるのが一番おいしいと思います。葉っぱを切ったところから鮮度が落ちるので、できれば、一度に丸ごと楽しんで食べていただけたらうれしいです」

野菜炒めに浅漬けに、とんかつなどの付け合せ、サラダ、ロールキャベツ、スープ、キャベツは食べ方もいろいろ、使い勝手のいい野菜です。今年の夏は、丸ごとキャベツをたっぷりめしあがってはいかがでしょうか。



広大な畑に見渡す限りのキャベツです

### 一部、他の生産地からお届けします

JA新しいわて  
『春みどり高原キャベツ』  
宅配・店舗  
(一部エリア・  
7月上旬~9月上旬)



岩手県

JA津南町のキャベツ  
新潟エリアの一部期間  
(7月上旬~8月下旬)



新潟県

キャベツが中からふくらんでできあがっていくことは、案外知られていません。芯に近い方が若い葉っぱです。1枚むけばほこりも取り除けて、きれいなキャベツです。(保広さん)

わが家でよく作るキャベツの浅漬けをご紹介します。ポリ袋に、ひと口大にざく切りにしたキャベツ、すし酢、針しょうが、ごま油少々を入れてしばらく置くと、しんなりしておいしくたっぷり食べられますよ！(かさねさん)



萩原保広さんとかさねさん