



# CABBAGE

## キャベツ

野菜くらの

# 野菜 百科

私たちが **育** っています。



綿貫利彦



阿部順一



竹内功二



竹之内信一



諸田幸治



宮下義明

### ■キャベツ部会の方針■

#### ■健康に貢献できる野菜

キャベツ部会の目的は、食べてくれる人の健康に貢献できるような、生命力あふれるキャベツを作ることです。

#### ■真心のこもったキャベツを

真心のこもったキャベツ作りを心がけます。

#### ■計画に沿った栽培

上記のようなキャベツを実現するために、バランスのとれた施肥、観察力をつけて適期に防除する、雑草の管理、モチベーションを上げるためにお客さまとの交流をします。

#### ●畑で破裂!?

キャベツはだんだんに丸くなり固く締まってきましたが、収穫の適期をすぎたまま畑に放置すると、ある日突然、破裂してしまいます。なんだか、キャベツに叱られたような気がします。

### 畑で知る おもしろ知識

#### ●とんがる

天候が不順だと、今度とはとんがってしまいます。花芽が出るためそうなるのですが、これも「ちゃんと管理してよ!」と言われていたようで…

#### ●糖度10

冬のキャベツの糖度は10にもなります。これは、みかんなどと同じくらいの甘さです。ぜひ冬のキャベツを味わって下さい。

私たちの **こだわり** はここ!

雑草対策などに、生分解マルチを活用。

マルチ栽培することで、除草剤の使用をなくし、またその保温効果により生育期間を短縮しています。環境に配慮して、生分解マルチを使用しています。



ほかの作物と輪作して、連作障害を防いでいます。

同じ作物を同じところで作り続けると、作物の出来が悪くなる連作障害が起きます。それを防ぐためにほかの作物と輪作し、連作障害を防いでいます。



有機質肥料で、じっくり育てています。

肥料として使うのは、有機質肥料です。化学肥料にくらべじっくり効くので、味ののったキャベツができます。



### キャベツ STORY

**知る** 親賞用から、とんかつで人気者に

**知る** 原産はヨーロッパ。江戸時代にはオランダから、観賞用のキャベツとして日本に伝わりました。人気が出たのは明治になり、お肉を食べるようになって、とんかつなどで千切りにして付け合わせからだるうです。

**摂る** 潰瘍への効果と、豊富なビタミンC

粘膜を修復するビタミンUが多く、胃かいようななどに効果があります。またビタミンCも多く、葉2〜3枚で1日の必要量の半分がとれます。ただ外側と内側では栄養成分が異なり、ビタミンCは中心部に。輪切りや千切りにして、バランスよく食べましょう。

**食べる** 生産者が教える、最高の食べ方です

キャベツの芯をくり抜き、とろけるチーズを入れて、電子レンジで加熱。食べやすいサイズに切って、しょうゆをかけてどうぞ。思いもかけないおいしさです。また晩秋の霜が当たったあとの、生キャベツをごま油で。甘みが引き立ちます。