

A

いっしょ

JANetwork

豊橋

Vol. 61

豊橋自慢の冬キャベツ。  
今年もおいしくできました。

JA豊橋

特集/とよはし旬野菜発見

ひと玉まるごと  
ペロリと食べよう!  
豊橋産キャベツ

キャベツ  
cabbage

JAとれたて通信

とよはし **Vege**  
職人

2019 JA豊橋  
ふれあい  
フェスタ

# ひと玉まるごと ペロリと食べよう! 豊橋産キャベツ



冬の三河おろしが吹く季節。  
こんな寒い季節に恋しくなるのが  
キャベツたっぷりの煮込み料理やスープです。  
地元で豊富に手に入る豊橋産キャベツに注目。  
毎日の食卓にもっとキャベツを取り入れましょう。

# キャベツ cabbage

## 発祥は高師カンラン

郊外を車で走っていると目につくのが、田園地帯に緑のグラデーションを描く一面のキャベツ畑。その風景が物語るように、豊橋から渥美半島にかけてはキャベツの一大産地。温暖な気候と水に恵まれ、全国的にも有数のキャベツ産地を形成しています。

豊橋でキャベツ栽培が始まったのは昭和5年の旧高師村で、夏まき冬どりの「高師カンラン」が誕生したことが始まり。カンランとは甘藍と書き、昔のキャベツの呼び名です。それが次第に田原や赤羽根に広がり、さらに昭和43年の豊川用水通水後、キャベツの生産は飛躍的に増加。東西の大都市圏に出荷する一大産地となってきました。現在もキャベツの出荷先は東京・大阪・名古屋の大都市圏と、不動の地位は変わりません。

## 大玉を最後まで使う

料理レパートリーの広さから人気が高まり、大根に次いで生産量の多いキャベツ。一年中栽培され、冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、厚みがあるの煮込み料理向き。春キャベツは巻きがゆるく、葉が柔らかいので生食に向いています。胃腸に優しいとされている栄養素が含まれているので、胃腸の弱い人は積極的に摂ってほしい野菜といわれています。

保存の意味からもキャベツは玉ごと購入してほしいのですが、最後まで使いきれず困った経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。それはもったいない!と、今回のAじゃんでは、キャベツの大量消費レシピを紹介。この冬は大玉キャベツを残すことなく、丸ごとおいしく味わってほしい。

## キャベツと豚バラの ニンニク塩バター蒸し

まずは  
たれで。  
ナシで。

### 材料 (4人分)

キャベツ …… 1/2玉  
豚バラ肉 …… 200g  
なす …… 1本  
塩(塩もみ用) …… 少々

**A**  
塩 …… 少々  
鶏からスープの素 …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ2  
溶かしバター …… 20g  
にんにくすりおろし …… 4片

**たれ**  
ニラ …… 6本  
しょうゆ …… 大さじ4  
砂糖 …… 大さじ1  
酢 …… 小さじ2  
柚子胡椒 …… 少々  
●ニラを刻んで混ぜるだけ!

### 作り方

- キャベツは千切り、なすはヘタを切り落とし、2mm幅の薄切りにして塩を振ります。10分置いてからキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- 豚バラ肉に①のなすとキャベツのをせ、手前から巻き、巻き終わりを下にして耐熱容器に並べます。
- ボウルにAの調味料を合わせて②に回しかけ、ラップをかけてレンジ600Wで7分加熱したら完成です。

### 内葉

葉がやわらかく、香りにクセもないので使いやすい。

### 切り方

包丁で切るより手でちぎるほうが、アクが出にくくなり断面も増えるので、味がなじみやすくなります。食感がやさしく口当たりもよくなります。

### おすすめ レシピ

ロールキャベツ・温サラダ・甘酢漬け

### 外葉

繊維が太く、葉が厚いのが特徴で、青っぽい香りとほろにがさがある。

### 切り方

アクの強い部分ですが、葉脈と葉脈の間を繊維に沿って縦に引き切りするとアクが出にくくなります。その後、繊維に対して垂直に切ります。

### おすすめ レシピ

炒め物・焼きそば

### 中心葉

繊維が細く葉が薄く、甘みがある部分。

### 切り方

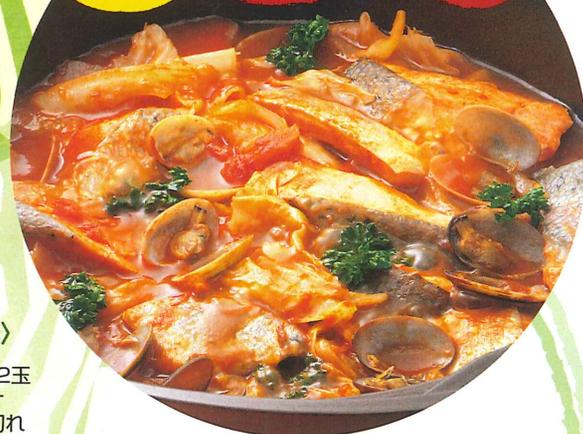
中心部を押さえ、端から切ります。繊維の筋目に逆らって断ち切ることで、やわらかく食べやすくなります。5分ほど水にさらすとアクが抜け、パリッとします。

### おすすめ レシピ

生野菜サラダ・コールスロー・つけ合わせ

## キャベツと シーフードの トマト鍋

シメは  
チーズ  
リゾット!



### 材料 (4人分)

キャベツ …… 1/2玉  
にんにく …… 1片  
秋鮭 …… 4切れ  
カットトマト缶 …… 1缶(400g)  
あさり …… 20粒  
水 …… 1カップ  
オリーブオイル …… 大さじ1  
パセリ …… 適量

**A**  
顆粒スープ …… 小さじ2  
塩 …… 小さじ1/2  
しょうゆ …… 大さじ2  
白ワイン …… 大さじ3

### シメ

ご飯 …… 茶碗2杯分  
卵 …… 1個  
酒 …… 大さじ1  
とろけるチーズ …… 40g

### 作り方

- キャベツは手でちぎり、にんにくは薄切りにします。鮭は1切れを3等分に、あさは洗っておきます。
  - 鍋にオリーブオイルを入れて温め、にんにくを炒め、キャベツを加えます。
  - キャベツがしんなりしてきたら、トマト缶、A、鮭、あさりを入れて煮ます。
  - あさがひらき、鮭に火が通ったら出来上がりです。お好みでパセリを散らします。
- ご飯を入れ、柔らかくなるまで3~5分煮ます。火を止めて溶き卵とチーズを乗せ、蓋をして卵が半熟になり、チーズがとろけるまで待ちます。

## キャベツの チーズトースト

### 材料 (4人分)

キャベツ …… 1/4玉  
パプリカ(赤黄) …… 1/4個  
ミニトマト …… 6個  
ツナ缶(小) …… 1缶  
スライスチーズ(ピザ用) 8枚  
食パン …… 4枚

**A**  
マヨネーズ …… 大さじ4  
しょうゆ …… 小さじ2  
塩こしょう …… 少々

### 作り方

- キャベツは千切りに、パプリカは細切りにします。
- ミニトマトは1/4に切ります。
- ボウルに①とツナ缶を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、少しねかせます。
- 食パンに③とミニトマトのをせ、キャベツを包むようにスライスチーズで全体を覆います。
- トースターで4~5分焼きます。お好みで、オリーブオイルをひと回しします。

### 芯

堅いが、最も甘みが強い部分。

### 切り方

薄いそぎ切りにして、断面を増やすと、火の通りがよくなり味もしみ込みやすくなります。

### おすすめ レシピ

汁物の具材・スープのだしとして



# とよはしVege職人

西赤沢町

大澤 利充さん



今年も豊作。  
栄養がギュッと  
つまった美味しい  
キャベツが出来ました。

豊橋の南部、万場調整池に近い丘陵地帯に沿って、なだらかな田園地帯が広がり、その一角に大澤さんのキャベツ畑があります。外葉に保護されるように、みずみずしい大玉キャベツが収穫の時を待っていました。作業の手をとめて「今年も良い



キャベツが収穫できそう」と話す大澤さんは、部会員530名とJA豊橋内でも最大の部会長さんです。

8月初旬に種をまいたキャベツは、約30日の育苗期間を経て8月下旬から畑への植え付けを行います。畑に根を張る9月は台風シーズンと重なるので注意が必要ですが、「強風で苗が飛ばされてしまうこともあるので、ネット（網）をかけて備えていたのですが今年は大丈夫でした」と胸をなでおろします。



キャベツの収穫は11月から4月までと半年に及ぶ長丁場。特に12月から3月までの4か月間は、全国的に豊橋キャベツが広く出回る時期で、品種によって少しずつ収穫期間をずらしながら出荷しています。

露地栽培のキャベツは、ハウスと異なりどうしても天候に左右されがちです。「たとえば植付時期は雨が降ると畑に入れないので、なかなか計画通りに作業はかどりません。それが悩みといえば悩みですね」と大澤さん。

定期的に開催する目揃い会や「学校給食の日」に小学校でキャベツを紹介する出前講座など、部会長としての活動も控える大澤さんは、冬を迎えますがますます忙しくなりそうです。

# 2019 JA豊橋 ふれあいフェスタ

豊橋産旬の農産物やお買得な生活用品が勢揃い!

1日限りの大感謝祭

12/7 土 雨天決行 9:30~15:30

ホテルシーパレスリゾート  
及び総合体育館〈第二競技場〉

※来場状況に応じて開催時刻を繰り上げる場合があります。※商品は豊富に取り揃えてございますが、万一品切れの際はご了承ください。※イベント内容は会場の都合により変更になる場合がございます。

地元豊橋産の農産物や生活用品を満載して、今年もJA豊橋ふれあいフェスタが開幕します。買い物しながら家族みんなで楽しめる、楽しいイベントが盛りだくさん。Aじゃんでイベントの一部をご紹介します。初冬の日を、JA豊橋ふれあいフェスタでお楽しみください。

会場1  
屋内テニスコート

青年部会  
とよはし  
百菜鍋 300食  
チャリティー販売

こだわり米  
「吉田美人」を  
プレゼント

アンケートにお答え  
いただいた方  
の中から抽選で30名様に

売上は豊橋善意銀行に寄付致します。

女性部会  
バザー

- うどん
- 焼きそば
- おでん
- 五平餅
- しめ縄

大あんまき

販売 知立名物!  
藤田屋の大あんまき

会場2  
グラウンド

産直  
農産物販売

キッチンカー  
コーナー

- メロンパン
- 玉子サンド
- からあげ
- やきとり

花壇苗  
コーナー

- パンジー
- ピオラ
- プリムラジュリアン
- シクラメン
- ハボタン ほか

食品コーナー

三ヶ日みかん  
箱売大奉仕!!

自動車コーナー

各メーカー  
大集合!

新車購入  
キャンペーン

会場3  
第二競技場

ガス器具  
コーナー

自慢のマルチグリルで  
手軽に楽しく調理  
できます!

ふれあい友の会  
チャリティー  
バザー 10:30~

介助犬理解促進による  
交通事故 13:30~  
被害者支援イベント

画像提供/社会福祉法人 日本介助犬協会

会場&駐車場のご案内



来場者の  
みなさまへ  
お願い

当日の会場周辺は大変混雑することが予想されます。できる限り乗り合わせでお越しください。方が一、用意している駐車場が満車になった場合、お待ちいただく事もご承知ください。また、上図の赤枠スペースは他の施設利用者向けの駐車場となりますので、駐車しないでください。駐車場内でのトラブル(事故、破損、盗難、お客様同士のトラブル...)などにつきまして、JAでは一切の責任は負えませんので、予めご了承ください。

## 知って便利メモ

### キャベツ cabbage

#### 外葉が紫でもおいしい

冬キャベツは緑が濃くてツヤがあり、巻きが固くて重みのあるもの、春キャベツはふわっとしていて丸みのあるものが良品です。カット売りされたものは、切り口がみずみずしいものを選びましょう。冬キャベツで外葉の表面が紫がかったものがありますが、これは露地で寒さに当たったため、かえって甘味がのっておいしいキャベツです。

紫色は甘みがあって  
おいしい証拠だよ

#### 芯にひと工夫で長持ち

買ったキャベツは丸のままビニール袋に入れて、カットしたものは切り口が空気にふれないようラップをかけ、すぐに冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。使いきれない場合は芯をくりぬき、水で濡らしたキッチンペーパーなどを詰めておくと長持ちします。



水でぬらした  
キッチンペーパー

#### ルーツはケールの葉

キャベツは長い歴史をもつ最古の野菜のひとつで、そのルーツは、青汁の原料として知られるケールです。紀元前600年頃にケルト人によって栽培された野生種のケールの葉が変化し、結球したものが現在のキャベツといわれています。

#### トンカツにキャベツに納得

お店でトンカツを注文すると、必ず添えられている千切りキャベツ。このスタイルの発祥は、明治37年東京銀座のレストランが最初だといわれています。トンカツにキャベツは食物繊維が脂肪の吸収を押さえ、ビタミンUが胃腸を優しく守ってくれる最強の組み合わせ。残さず食べましょう。



#### キャベツの兄弟たち

丸く玉になるイメージの強いキャベツですが、実は結球する品種としない品種があります。キャベツと同じ原種に由来する野菜に、長い品種改良の過程を経てきているので、こんなにたくさんの仲間がいるんですね。



22と笑顔が  
こぼれる  
JA豊橋の  
ウィンター  
キャンペーン

組合員金利

年 **0.22%**

一般金利 **0.17%**

# ウィンター キャンペーン

安心生活、JAバンク。



令和元年 11月  
令和2年 1月31日

対象商品 **スーパー定期貯金 1年**

預入れ金額1,000万円未満・個人 自動継続扱い ※当組合定期貯金の満期金、および解約金での預入れは、対象となりませんのでご了承ください。

期間中 **新規資金のご契約20万円以上で**

**金利アップ**

どちらか選べる特典!

上記金利にてお預かりいたします。 ※金利アップコースの適用金利は、キャンペーン期間預入時のみ適用することとし、継続適用はできません。

募集総額200億円※募集総額到達時または募集期間到来時には募集を打ち切らせていただきます。 ※よりぞうグッズは、数に限りがありますので終了後は通常商品となります。 ※キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、自動継続後は店頭表示金利を適用いたします。 ※ATM及びインターネットバンクでのお預入れは対象外となります。 ※お利息に20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。 ※万一、中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。 ※店頭に商品概要説明書を用意しております。 ※組合員加入については、原則として当組合が定める組合員加入資格を満たしている方とします。 ※この貯金は、貯金保険制度の対象商品です。



トッピーポイントプレゼント!!

本キャンペーン対象定期貯金、契約者様に**10万円あたり10ポイント**を付与いたします。

※ただし、契約毎に預入金額10万円未満切り捨て  
※令和2年1月末時点でキャンペーン定期をご契約いただいでおり、かつ令和2年2月末トッピーカードの有効契約者に令和2年3月下旬の付与となります。

お問い合わせ窓口  
最寄りの支店または本店推進企画課  
TEL.0532-25-9221

JAの自動車共済



# クルマスター

JA共済

まさかの時に必要な保障がムダなくそろった  
JAの自動車共済クルマスターにおまかせください!!

愛知県下

新規ご契約の方  
期間限定!!

JA自動車共済  
**ご成約  
キャンペーン**

先着**8,000**名様に  
プレゼント!

地元の美味しいお米を食べよう!  
**愛知県産のお米2kg相当**

賞品の進呈条件  
キャンペーン期間内に愛知県下のJAで「自動車共済」に新規でご加入いただいた方、先着8,000名様に「愛知県産のお米」を進呈します。なお、賞品の進呈についてはご契約日の翌日以降となる場合があります。 ※JAの自動車共済に未加入の車両を対象とします。 ※JAによっては加入条件が異なる場合があります。 ※賞品は変更になる場合があります。 ※ご加入いただいたJAによっては、品種・内容量が変更となる場合があります。

キャンペーン対象期間 令和元年 12月2日 令和2年 3月20日

比べてください、  
この**お得感!!**  
まずは**お見積り**を!

JAの自動車共済 **実施中!!**  
**お見積り  
キャンペーン**  
是非この機会にお見積りを!!

A賞 Shark コードレスクリーナー EVOFLEX S10 合計200名  
B賞 シャープ ヘルシオ ホットクック 合計200名  
Wチャンス賞 Panasonic 強力マルチライト 合計9,600名

Oh! 見積りするだけで**10,000**名様に当たる!

応募期間 2019年4月1日 ▶ 2020年3月31日

詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。 <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>



JAの自動車共済 **クルマスター** お問い合わせ窓口 | 最寄りの支店または本店共済事務課 TEL.0532-25-9530/普及課 TEL.0532-25-9531

## 編集室より

豊橋にある老舗デパートが来年閉店することが決まった。幼少の頃、豊橋駅前にあるデパートに買い物に行くということは特別であり、買い物に行った翌日には、友達に自慢気に話していたことを今でも覚えている。

時代が流れ、色々なものが変化することは至極当然なことであるが、その中でも変わってはいけないものもあるはず。今回紹介した、豊橋南部のキャベツ畑はその中の一つでしょう。もちろん様々な問題で、農業が縮小していることはあるでしょうが今のままの景観を残してほしいと願います。皆さんも一度、田園地帯に広がる緑のグラデーションをご覧になってはいかがでしょうか。

応募方法

- こたえ ① ② ③
- Aじゃん・JA豊橋へのご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢 電話番号

63 441 8124  
JA豊橋  
組合員課 広報係 行  
豊橋市野依町字西川5

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。

2019年12月16日必着

賞品 **豊橋産 旬の農産物** (20名様)  
※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## クイズdeギフト Aじゃん版

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

- クイズ1 豊橋でキャベツ栽培が始まったのは「高〇カンラン」が誕生したことが始まり。
- クイズ2 全国的に豊橋キャベツが広く出回る時期は、「12月〜〇月」。
- クイズ3 12月7日(土)JA豊橋ふれあいフェスタ開催!「〇日」限りの大感謝祭!。

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもらっちゃおう!  
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題ばかり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいネ。

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。