



千葉県の生産者が育てた自慢の野菜を紹介!

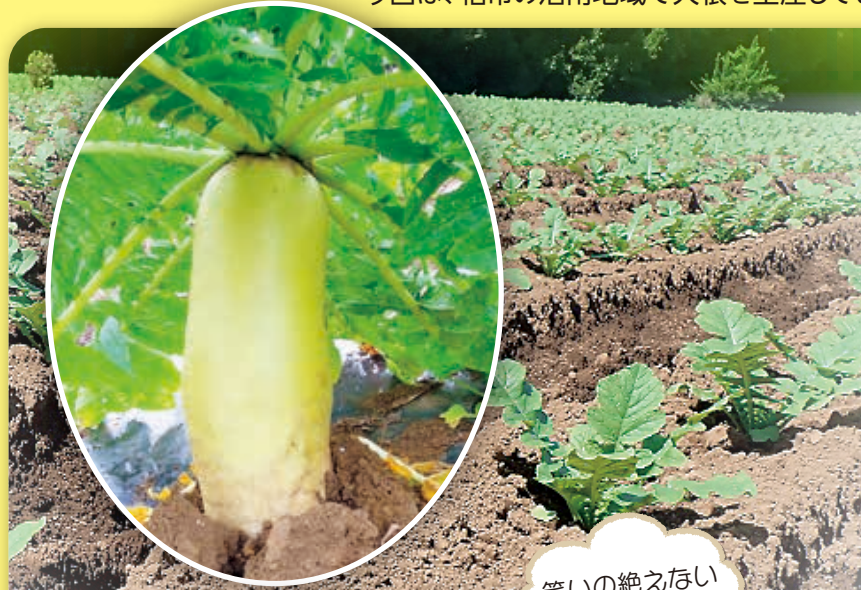
まるごと1本、葉っぱも食べよう 葉付青首大根



協力: JAちば東葛 JA全農ちば

地表からよっつきり出た“首”の部分の薄い緑色がきれいで、みずみずしくて甘みが強い青首大根。葉付の青首大根はこの時期ならでは! 葉っぱもおいしく食べましょう。

今回は、柏市の沼南地域で大根を生産している、JAちば東葛の生産者、鹿倉 健次さんにお話を伺いました。



笑いの絶えない鹿倉一家!



JAちば東葛の生産者 鹿倉健次さん(真ん中)
右:長男の孝男さん 左:次男の新吾さん

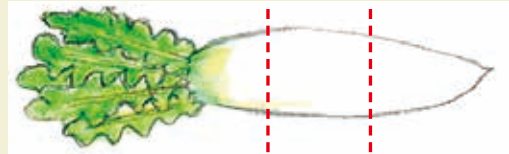
葉っぱもおいしく食べてもらいたい

朝晩が冷え込みはじめるこの時期、冬野菜は甘みを増してきます。その頃になるとご近所の組合員さんからも『そろそろ鹿倉さんの葉付き大根が出る頃だね。白い肌がなめらかで新鮮な大根はみずみずしくておいしいね』と喜んでもらっています」とうれしそうに微笑む鹿倉さん。「葉っぱはまだ堅くないので、ご飯に混ぜて菜飯にしたり、それをおにぎりにしたりするとまたおいしいですよ。大根も甘くて柔らかいのでサラダや煮物、漬物やみそ汁の具など、さまざまな食べ方で楽しめます。大根はそれぞれの部位によって甘かったり、辛かったり味が違いますので料理に合わせて余すことなく使い切ってください。私は葉付きのものを1本まるごとおいしく食べてほしいという思いで30年近く作ってきました。家族の協力も頼もしいです。長男は収穫体験を企画、次男はSNSで収穫体験の様子や畑の状況を発信、2人とも農業の楽しさを多くの方に伝えてくれます。これからも土作りにこだわってきれいな状態の畑を守り、おいしい大根を組合員さんにお届けしていきたいですね」と息子さんたちと顔を合わせながら、笑顔で話してくれました。

ミニ知識



大根は部位によって味が違います。



上部

水分が多く、甘みがある。サラダや一夜漬けに

中部

甘みがあり、煮物やおでんなど何にでもおいしい

下部

辛味がある。みそ汁の具や漬け物に

葉付き大根の保存方法

葉っぱの付け根と大根は切り離して保存。
葉っぱはゆでて食べやすい大きさに切り、冷凍保存。
大根はラップに包んで野菜室に保存する。

鹿倉家おすすめ

葉付き大根まるごとレシピ

大根は消化酵素を含み消化を助け、葉の部分にも栄養が豊富に含まれています。ぜひ1本まるごと食べてくださいね! 余ったら大根おろしにして冷凍保存にしてもいいですよ。

葉っぱとかつお節のふりかけ

【作り方】

- ① 葉の茎の部分は塩を少々入れた湯で2~3分ゆでる。
- ② 水気を絞ったら5mmくらいに切る。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、中~強火でいため、油がまわったらジャコとかつお節を加えてもう一度いためる。
- ④ ③にしょうゆで味付けし、汁気がなくなったらゴマ油で風味づけて出来上がり。



大根の葉っぱと卵のスープ

【作り方(4人分)】

- ① 葉の先は、ゆでてから2~3cmの一口サイズに切る。
- ② 煮立てだし汁500ccに①を入れ、塩小さじ1、しょうゆ大さじ1を加えて煮る。
- ③ 最後に溶いた卵2個を少しずつ流し入れ、「フワツ」と上がってきたら火を止め出来上がり。



大根と豚肉の煮物

【作り方(4人分)】

- ① 大根1/2本は、2つ切りにして2cmの厚さに切る。
- ② ①を竹串がす~と入るくらい下ゆでをする。
- ③ なべに豚肉と大根、かぶるくらいのだし汁と調味料(酒大さじ1、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2)を入れてアクをとりながら煮る。味が良くしみ込んだら出来上がり。



さんぴら大根

【作り方(4人分)】

- ① 熱したフライパンにゴマ油をひき、千切りしたニンジン100g、大根400g、油揚げ1枚を3分ほどいため、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2を入れる。
- ② さらにいためて、汁気が出てきたら出来上がり。七味をかけるとピリッとした味に!



大根の皮を 使っても OK!

ハピ・デリ! 取り扱い週

葉付青首大根 11月5回まで