

みえの安心食材

はくさい

●取材先

鈴鹿市国府町
藤本 幸生さま

●食材説明文(約 140 文字)

先がしゅつつぼみ、葉がぎゅっと巻く、はちきれんばかりのはくさい。がっちりとした見た目とは裏腹に、生でも食べられるやわらかさも残す。さらに、鈴鹿山脈から吹き下ろす冷たい風が、甘みをしっかり葉に閉じ込める。

その土台となるのは、鶏ふんや植物を使ったたい肥などをブレンドした、病害虫をよせつけないこだわりの栄養豊富な土だ。

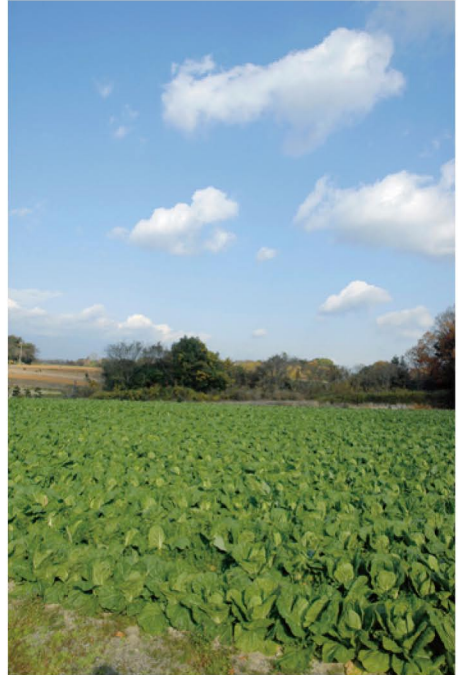
●現地風景コメント（はくさい）（約 30 文字）

1



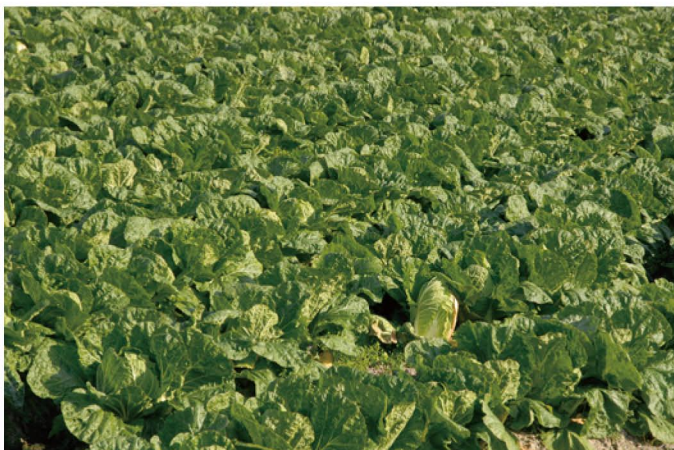
9月下旬に苗を植え、12月下旬頃に収穫。
90日～100日の栽培期間だ。

2



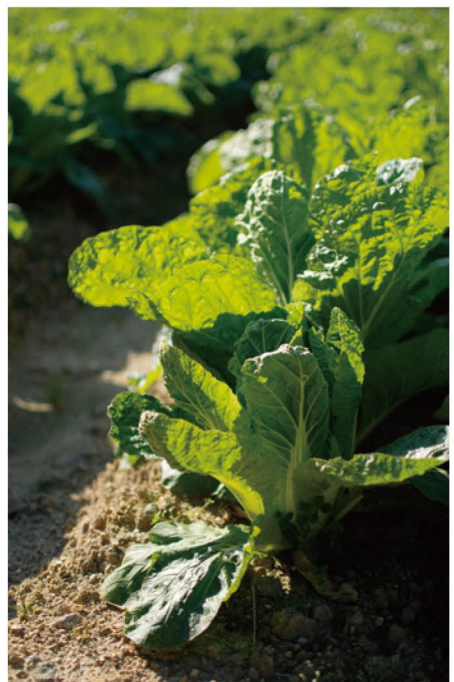
消毒を減らすために、
土づくりには徹底的にこだわる。

3

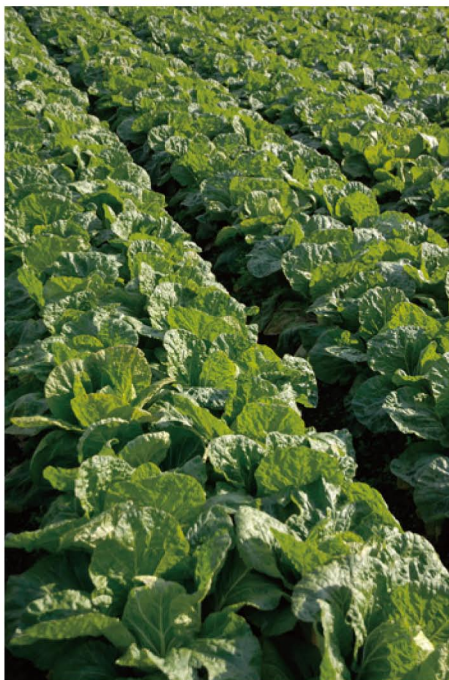


たい肥と牧草をすきこんだ緑肥を混ぜ、
栄養たっぷりの土を作る。

4



5



旬は冬。寒くなると甘みが増す。
成長も早くなる。

6



7



葉を傷つけないように、
慎重に収穫していく。

8



ざくざくと
包丁で根元の芯を切っていく。

9



ずっしりと重量感のあるはくさい。
しっかりと葉が巻いた秀品だ。

10



11



ビタミンやカロチンを多く含み、
栄養価の高い野菜のひとつ。

12



●食材写真コメント（はくさい）（約 30 文字）

13



14



横バージョン

冬の定番野菜はくさい。
サクサクの歯ごたえと噛むほどに広がる甘み。

●調理盛付例コメント(約 30 文字)

15



16



鍋には欠かせない食材。
火を通すことで甘みがいっそう増す。