

みのり

西区 通信



こうべ旬菜部会・軟弱野菜部会 部会長 さいもと まさき 再本 正樹さん

西区のこうべ旬菜③ 伊川谷町の菊菜

※軟弱野菜（コマツナ、ミズナ、ホウレンソウ、キクナ、シロナ、チンゲンサイ等）

新鮮な菊菜を食卓へ

鍋料理でおなじみの菊菜。昭和40年頃から伊川谷町で栽培が開始され、今では西区全体に広がり栽培されています。

いたみ始めるのが早い葉物野菜は鮮度が要求されます。中央市場の競りが始まるまでに新鮮な菊菜を出荷するため、軟弱野菜農家の再本さんの作業は午前4時の起床から始まります。「野菜は鮮度が一番大切」と語る再本さん。神戸市内という都市近郊農業の最大の特長を生かし、鮮度の高い菊菜を出荷しています。



みずみずしい菊菜畑



根がついたまま束にして出荷

野菜作りのポイントは土のバランス

約6千平方メートルにも及ぶ再本さんの畑では、主にビニールハウスで一年中、菊菜が生産されています。そのビニールハウ



扇風機の風を利用した菊菜の栽培

スには数台の扇風機が取り付けられており、室内の風通しだけではなく、あえて菊菜に風が直接あたるような工夫がされています。菊菜に適度にストレスを与えることにより、よく育ち野菜本来の味わいが出てくるそうです。

とりわけ、再本さんがこだわっているのが畑の土作り。毎年冬にはすべてのビニールハウスに堆肥を散布します。同じ西区の神戸牛牧場の牛ふん堆肥にもみ殻を混ぜて3ヵ月ほど寝かせた完熟堆肥です。大事な事は肥料を入れるタイミングや微生物等のバランス。難しいことですがとても大事な事です。栽培中は気候や気温の変化や水やりにも細心の注意が配られます。このように鮮度の高さが高く評価される菊菜が生産されています。

季節ごとに菊菜を味わってほしい

伊川谷町の菊菜は、JA兵庫六甲の農協市場館や各スーパー、小売店でも販売されています。「野菜を味わってたくさん食べて

ください。健康にもつながります!」と、笑顔で語る再本さん。冬には菊菜の味は濃く甘みがあり、夏はあっさりとした味わいだとも教えてもらいました。鍋だけではなく季節ごとに菊菜を味わってみましょう。



台風にも強いビニールハウス



畑の土づくりがポイント

農家さんのワンポイントアドバイス!



再本さんのおススメは、「菊菜を使ったスープ」。いつものスープに菊菜を薬味として入れて食感と香りを楽しんで下さい。和洋中華どの風味にも合います。菊菜の味わいが苦手の人にも食べやすくなる一品。ぜひ、試してみてください。

★こうべ旬菜とは

堆肥による土づくりと、化学肥料、化学合成農薬の使用を低減して生産され、人と環境の安全に配慮して栽培された、神戸市内生産の野菜です。

豆知識あれこれ

POINT



農家さんのオススメ 菊菜の鮮度を保ちたい

店頭で並ぶ菊菜を買った後、家に着いたら葉がしおれているのでは?と感じた事はありませんか。乾燥が一番の大敵。少しでも鮮度を保つ保存方法をご紹介します。お試しください。

- ① 乾燥を防ぐため、たっぷりの水に浸して洗い、しっかりと水気を拭き取ります。
- ② 濡らした新聞紙かキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れます。
- ③ できれば冷蔵庫では、立てた状態で保存すると良いでしょう。



旬の野菜セットを5名様にプレゼント!

[提供: JA兵庫六甲]

※その他の可能性もあります。

応募方法 住所・氏名・性別・年齢・電話番号、**質問**の答え及び感想を記入の上、はがきかFAX、電子メールで下記へ
※令和2年3月31日(火)消印有効。抽選。

質問 野菜の鮮度を保つことは?

※応募は1人1通に限りです

※当選結果は発送をもってかえさせていただきます

※プレゼントは同等の品に変更することがあります

応募先 西区役所まちづくり課(〒651-2195住所不要)

FAX929-0030 ☒ nishi@office.city.kobe.lg.jp

