

なめがたを食べよう

あやめ雪かぶ

vol.58



太陽に当たった部分が紫色に

白い肌に紫色が映える「あやめ雪かぶ」。美しい彩りと甘みのあるおいしさ、食感も柔らかくみずみずしいのが特長です。

今回は、玉造地区で8年ほど前から、あやめ雪かぶを栽培している堀田光一さんにお話を伺いました。

「あやめ雪かぶは、ハウスで栽培しています。現在出荷しているのは、9月上旬に種をまいたものです。これを11月上旬から1

月にかけて収穫し出荷します。ちょうど冬が旬なので、この時期のかぶは柔らかくて甘みがあり、とてもおいしいですよ」

堀田さんのお宅を訪ねたときは、ちょうど出荷の最盛期で、ご家族で次々と袋詰め作業をしているところでした。収穫したあとは機械を使って洗い、サイズごとに分けたものを袋詰めします。大切に育てられたあやめ雪かぶは、農協を通して、主に東

京方面へ出荷されています。

「あやめ雪かぶは、白かぶと比べて肌が柔らかいですが、暑さや病気に弱いので生産者も少ないです。大変ですが、良いものができるとうれいすね。何といっても色合いがきれいなので、サラダなどの彩りに使ったり、薄く切って千枚漬けにするのもおすすめです」と堀田さん。きれいな紫色は、健康に良いとされるポリフェノールの一種「アントシアニン」という成分の働きで、太陽に当たった部分だけ紫色に変化します。また、おばあちゃんは「味が染みるのが早いので、おでんや煮物にも良いですよ」と話してくれました。あやめ雪かぶは、火を通してもまた違ったおいしさが楽しめます。

「これからも、あやめ雪かぶをコツコツ丁寧に、大事に育てていきたいと思っています。あやめ雪かぶを手にとった消費者が、安心しておいしく食べることができるよう栽培を心がけます」と堀田さん。

見た目も味も楽しめるあやめ雪かぶ。工夫次第でいろいろな食べ方ができそうです。皆さんもぜひどうぞ。



上半分がきれいな紫色をしています



出荷作業をしている堀田光一さん(右)とご家族

おいしく食べよう!チャレンジクッキング



あやめ雪かぶの和風カラダ

2人分

- あやめ雪かぶ 1個
- かぶの葉 適量
- 塩 少々
- ★かつお節 2g
- ★ポン酢 大さじ1
- ★すりおろししょうが 小さじ1
- ★オリーブ油 小さじ1

〇作り方

- ①かぶは薄くスライスし、葉は刻む。
- ②①に塩を振り、しんなりしたら水をしぼる。
※かぶは、塩もみの必要がなければなくても大丈夫です。
- ③②を皿に盛り、★をよく混ぜたものをかけて出来上がり。

【1人分栄養量】エネルギー：39kcal たんぱく質：1.5g 脂質：2.1g
カルシウム：3mg 塩分：0.3g