



思うように生活できない毎日ですが…のらクラブの畑では新鮮な空気をたっぷり吸ってください!ウイルス対策には、自分の力でウイルスに勝つことがとっても大切!おいしい元気な野菜を食べて、元気なからだをつくりましょう!

今回の主役は…

キャベツ



えいよう

食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれます。  
実はビタミンCも多く、夏の時期は、ほうれん草よりも多くなるよ!

キャベツは収穫時期の違いによって、「冬キャベツ」「春キャベツ」「夏秋キャベツ」の3つに大きくわけることができます。

	冬キャベツ (冬玉)	春キャベツ (春玉)	夏秋キャベツ (高原キャベツ)
種まき→収穫時期	夏 → 冬	秋 → 春	春 → 夏
形 葉の巻き方	だ円形 ずっしり固い	小さめの丸形 ふんわりゆるい	だ円形 春玉と冬玉の中間
葉のとくちょう	しっかり 甘い	やわらかい 水分が多い	やわらかい 水分が多い
オススメの食べ方	煮物・いため物	サラダ	何でもOK
主な産地	愛知県	千葉県	群馬県

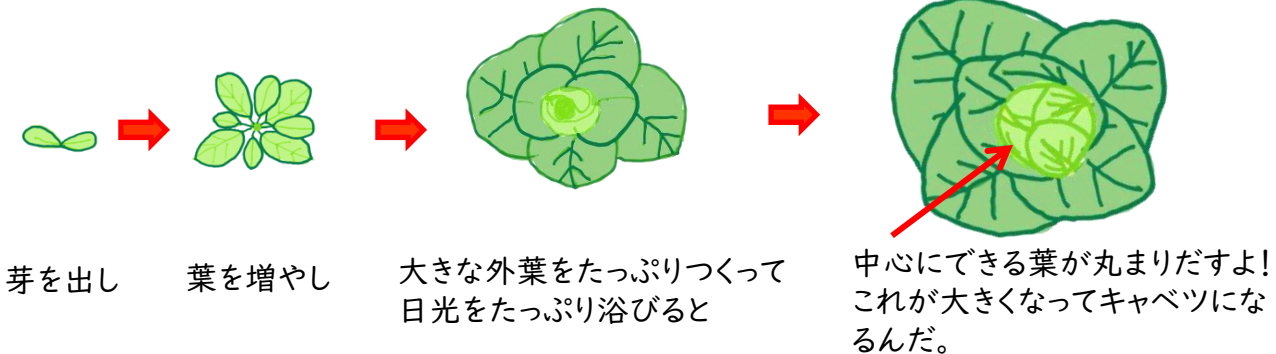
一年を通して生産量が一番多く、スーパーでよく見るのは「冬キャベツ」の品種です。今の時期だけ楽しむことができる「春キャベツ」は、柔らかく、生で食べるとみずみずしさを感じることができます♪煮物・いため物に使うときは、短時間でサッと火を通すと春キャベツの良さを活かせますよ!

みんな『キャベツ』として売られているけど、実は春・夏・夏秋それぞれの時期にぴったりの品種がたくさんあって、とくちょうも異なるのね!



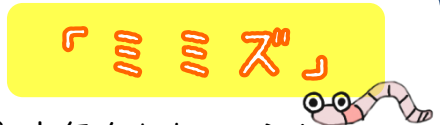
**キャベツ**は  
こうやってできる!

開いた葉は開いたまま。  
外葉は、おひさまの光を受けて栄養をつくるのにとっても大事なんだよ!



畑の  
い き も の

良い畑にはミミズがいると言われているよ。  
どんな働きをしてくれているんだろう?



● **土を混ぜる**

土の中をミミズが動くことで、肥料を混ぜ、空気を入れて、ふかふかの土にしてくれるよ。土は雨をたっぷり蓄えられるし、野菜は根っこをしっかりと張ることができて、元気に成長できるんだ。

● **天然の肥料をつくる**

土の中に入っている葉っぱや植物の切れはしをミミズが食べ、ミミズがフンをするとそれが肥料となって、野菜がよく育つんだ。

ミミズは、野菜が元気に育つ土をつくってくれるんだね!  
のらクラブの畑にもいるかな? 見つけたら「お仕事ありがとう! 頑張っておいしいお野菜をつくってね!」と言ってあげよう。



【 ささみと春キャベツの塩こんぶ和え 】

ささみの代わりに  
ツナ缶やちくわでも  
おいしいよ♪

● **材料(4人分)**

- ささみ            2本
- 塩・コショウ    ひとつまみ
- 酒                小さじ1
- 春キャベツ      1/4個
- 塩                小さじ1/3
- 塩こんぶ        10g
- ごま油           小さじ1
- ごま             小さじ1

● **作り方**

- ① 耐熱皿にささみを入れて塩・酒をふり、ふんわりラップをしてレンジ(600w)で2分加熱し、そのまま予熱で火を通す。粗熱が取れたら、手で一口大にほぐす。
- ② 春キャベツを2cm程のざく切りにしてビニール袋に入れ、塩を加えてよく揉み、10分置いておく。
- ③ 塩こんぶ・ごま油・ごまを加えて完成!