

RECIPES【雪下キャベツ】

VOICE

伝えたい声は、
生産者さんの想い

#30

【ヴォイス】 / #30 / JANUARY 2011 / www.oisix.com

西川直哉さん【北海道】 雪下キャベツ



Oisix
おいしくす



雪下キャベツと春菊のサラダ

シャキシャキとした肉厚な葉の食感が楽しめます。

【2人分】

キャベツ…1/6個 春菊…2～3束 鶏肉のささみ…1本 ゆずの皮…適量
＜A＞ ボン酢…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1 すりごま…大さじ1

- ① キャベツをざく切りにし、ささみと一緒に蒸す。
- ② ＜A＞を混ぜ合わせ、さいたささみと和えてからキャベツ、適当な大きさに切った春菊を和える
- ③ ②にゆずの皮をおろし金でおろしてかける。

「つきごまスティック 白」(税込357円／5g×10)

まろやかさのなかで、ゆずの風味がアクセントに。
春菊がないときはセロリでもおすすめ。



キャベツのステーキ

キャベツの甘みがアンチョビと相性抜群。

【2人分】

キャベツ…1/6個 アンチョビ…3～4枚 オリーブオイル…適量
ミックスナッツ…適量

- ① キャベツをくし型に切り、油をひいたフライパンで強火でさっと火を通す。
- ② 細かく刻んだアンチョビと砕いたミックスナッツを、オリーブオイルに混ぜてソースを作り、温める。
- ③ ①に②をかける。

「ソレオーネ アンチョビフィレ」(税込567円／80g)

5分でできるスピード料理。ワインにもぴったりです。



キャベツと鮭のホイル焼き

キャベツとピリ辛味噌でごはんがすすむおいしさ。

【2人分】

キャベツ…1/6個 鮭…2切れ 玉ねぎ…中1/2個 にんじん…4cm
味噌…大さじ1 豆板醤…適量

- ① アルミホイルにざく切りにしたキャベツ、鮭を重ねてその上に豆板醤をまぜた味噌をぬる。
- ② 2mm位にスライスした玉ねぎとにんじんを重ね、アルミホイルの端をしっかりとじる。
- ③ フライパンに①を入れて蓋をし、中火で10分～12分程蒸し焼きに。

「骨なし秋鮭切り身」(税込483円／100g×2枚)

北海道の味わいをどうぞ。
鮭は鮭やホタテにかえてもおいしいですよ。

レシピ提供：Oisix 小林百合佳

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



Oisixの雪下キャベツ：スーパーでは決して会えないおいしさ

雪下キャベツは、スーパーで見かける青々としたキャベツとはずいぶん見かけが違いますよね。青いほうが、おいしそうに見えますか？一般的にキャベツは、選ばれやすいように見かけを重視して作るため、薬剤や化学肥料を多く使います。もしキャベツを「苦い」と感じたことがあるとしたら、それは肥料に頼りすぎているからなのです。Oisixでは直接お客様にお送りするので、実際は色が淡いほうがおいしいキャベツを自信をもってお届けできます。また、雪で冷えていたものは、店頭に並べて急に温度が上がるといたみやすいのですが、一貫して低温でお届けできるから甘さをしっかりキープ。ひときわ甘い、自慢の芯も残さず召し上がってくださいね。

voiceのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

西川直哉さん【北海道】



それは、偶然の産物でした



かつて大豊作でキャベツが余ってしまっていた年。そのとき、出荷をあきらめて畑に廃棄し、そのまま雪に埋もれていたキャベツ。春になって見るとなんと青々と新鮮なまま！そして甘い！当時の人は、それはそれは驚いたでしょうね。

も保っているんだよ。」

葉の部分は雪の冷たさで甘みを増やし、芯の部分は大地の暖かさで命を保つ。そんな正反対の作用が、雪深く埋まった1玉のキャベツの中で行われているのです。

収穫は氷点下での勝負

収穫作業を始めるのは「マイナス10度より温かくなってから」。その理由は、寒いからではありません。「それより寒いと、倉庫に運びこむまでに、キャベツが凍りついてしまう」ため。3人で作業し、1日の収穫量は1000玉以上にもなるのか。

取材時にひざの深さだった雪は、胸のあたりまで積もることも。

「一番大変なことは何ですか？」

「雪を掘り起こすときに一番気を使う。重労働なのはもちろん、大切なキャベツに傷をつけてはいけなからね。」

真っ赤な耳をした西川さんが、笑顔で答えてくれました。

CABBAGE【雪下キャベツ】



温度が生み出す、甘～いキャベツ

キャベツの『馬鹿力』

何の音もない、真っ白な世界。ひざのあたりまですっぽりと覆う足の雪。スコップで雪を掘り起こし、そっと手で雪をはらう。現れたのは、緑色のキャベツ。

こんこんと雪の降り積もる北海道和寒（わっさむ）町。この町で作られているのが「雪下フルーツキャベツ」。11月上旬に収穫をしたキャベツを、最長5ヶ月ものあいだ、雪の下で貯蔵します。野菜は寒さにあたると、凍ってしまわないよう、自ら糖度を高めるはたらきがあるのです。

一般的なキャベツの糖度が6度程度なのに対し、雪下キャベツは10度前後、芯のまわりはなんと15度になることも。15度といえは、ぶどうやメロン並み。

『火事場の馬鹿力』とでもいうべき、キャベツの力強い生命力。それを感じずにはられません。

『冷たさ』だけじゃダメ

「コ、コ、ココ。この部分がポイントなんだよ。」

生産者の西川さんが指したのは、キャベツの芯部分。

「11月の初雪前に、一度この部分をカットして土から切り離すんだ。でも、そこに雪をかぶせるだけだと、キャベツは死んでしまう。完全に凍結されてしまうんだ。だけど、カットした後に再びこの部分を元通りに地面にくっつけるとそうはならない。」

「この部分から、土の熱をもらうことで生きられるんだ。さらに、土の熱で雪が溶けることによって温度