

VOICE #68

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #68 / AUGUST 2015 / www.oisix.com

萌出 守さん【青森県】 フルーツかぶ

取材地／青森県上北郡東北町

継続
は、
力なり
萌出守

Oisix
おいしくす

Oisixのリアル店舗では、「おさしみかぶやませちゃん」として販売しています。

生産者のレシピ【フルーツかぶ】“つくった人”の普段のレシピをご紹介します。 ※生産者への取材をもとに、フードコーディネーターがアレンジ、レシピを書き起こしています。



かぶと厚揚げとしょうがのみそ汁

材料：[2人分]

かぶ…1個
厚揚げ…1/2枚
だし汁…300ml
味噌…大さじ1
しょうが…少々

作り方：

- ①かぶは8～10等分くらいのくし形に切り、厚揚げは油抜きをして一口大に切る。しょうがはすりおろす。
- ②鍋にだし汁を入れ、沸とうしたらかぶを加えてお好みの固さに煮る。厚揚げを加えて味噌を溶く。
- ③おろしたしょうがをのせる。

使用したOisixの食材
切れているから便利！一口厚揚げ 8個 225円(税抜)

かぶの葉を入れるのもおすすめです。
味噌はお好みで量を調整してください。

レシピ：前田智美

VOICE / #68【フルーツかぶ】



かぶの浅漬け

材料：[2人分]

かぶ、かぶの葉…2個分
米酢…大さじ1と1/2
粗糖…大さじ1
塩(天然塩)…小さじ1
昆布…適量
輪切り唐辛子…少々

作り方：

- ①昆布をキッチンばさみなどで細く切る。
- ②かぶの実半分は半分に切ってから5ミリくらいの厚さに切る。葉は3センチくらいの長さに切る。
- ③ビニール袋や漬け物容器に材料をすべて入れ3時間～半日くらい漬け込む。

使用したOisixの食材
喜界島粗糖 700g 410円(税抜)

ビニール袋に入れてやさしくもむようにすると早く漬かります。
葉は半日以上漬け込むのがおすすめです。

レシピ：前田智美

VOICE / #68【フルーツかぶ】

NEXT ISSUE【次号予告】 Voice#69は9月9日頃発行予定です。 内容や発行時期については、予告なく変更になる場合がございます。※写真はイメージです。



玉ねぎ【愛知県】

水にさらさなくても、生で食べられるくらい辛みが少なく、1玉265g前後と大きな玉ねぎです。



バックナンバーはこちら www.oisix.com/voice

Voiceへのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

萌出守さん【青森県】

フルーツかぶ

東北特有のやませが吹く

東京ドーム約五個分の

広大な土地で

細やかな作業を経て

食卓に届く

フルーツかぶの生産者に

お話を伺った



青森県上北郡東北町

夜更け後、夜明け前

「おはようございます」というには早すぎる午前二時。トラクターのライトを照らし、ヘッドライトを着け収穫が始まる。かぶは日に弱いため、日が昇る前に収穫をする。一日一万玉以上もあるため、夜更け後に畑に入る。そんな中、人一倍元氣いっぱい、ぴよこぴよこ畑を駆け回っているのが、フルーツかぶを作っている萌出守さん。二十歳から約四十年間農業に携わり、今年の八月に還暦を迎える。かぶを作り始めて十五年。絶えず奥が深いと痛感しているという。

「年間を通じて、これは自分の百%のかぶだというのは、二回しかない。どこかもう少しこうすればと思う。それだけ奥が深い」そんな奥深さを萌出さんはとても楽しんでいる。

「朝圃場に行つてかぶをみるのは楽しい。かぶの生育は早いから、あつという間にもうこんなに大きくなったんだって」生育が早い分、細やかな管理

がかぶの出来を左右する。

「わずか四十日の栽培期間。やればやるほど奥が深い。かぶの部分と葉の部分、両方同時に仕上げなくてはならない。そこが一番難しいですね」

実は出荷している中で葉っぱをつけて出荷しているのはオイシックスだけだ。当初は葉っぱをつけずに出荷していたが、バイヤーがかぶは葉っぱがないと価値が半減する、葉っぱもおいしく食べられる、とお願いし実現した。

「葉っぱをつけたまま出荷するのは珍しいし嬉しいですね。我々は苦労して葉っぱをつけているので」

収穫現場でかぶにかぶりついた。茎の部分を手に持ち、かぶの底のひげのような部分からまるでバナナの皮をむくように、かぶの皮をむいていく。

「蓮華の花に似てるでしょ」と萌出さん。かぶをむいて食べるというのはなんとも新鮮だ。皮がむけるのはこの品種ならではの。また日が経ってしまうと硬くなりむきにくなってしまう。



1. かぶ専用の洗浄機でかぶを洗う。 2. 収穫したかぶをトラクターでまとめて運んでいる。3. しぶを落としやすくするため、ホースで水をかける。上からかけた水は下の段まで滴り落ちていく。4. 手でしぶを取り、枝葉を取り除く。 5. かぶの結束締めの様子。 6. 全ての工程を経たかぶと共に微笑む萌出さん。

まう。新鮮なかぶならではの食べ方だ。

二つ三つ先まで

収穫がすすむと、収穫したかぶと共に萌出さん一人選果場に向かった。かぶの入ったケースを下ろし、ホースで上から水をかけ始めた。

『しぶ』っていうんだけど、水をかけておくと、手で少しこするだけで取りやすくなるんです。かぶはとにかくデリケート。だから強い衝撃を与えないようにしています」

水をかけ終わると今度は植え付け用のトラクターをトラックに載せ始めた。向かった先は真つさらな圃場。収穫した圃場とはうって変わって、やませが強く吹き荒れ一気に肌寒くなった。そんな中、せつせとトラクターに飛び乗り植え付けを行った。

「かぶは冷涼な気候が大事。だからやませは最適。やませといえど冷害というイメージがあるが、かぶはそれを逆手にとったんです」

植え付けが終わると選果場に戻り、かぶの葉を選別し、専用の機械で洗浄。さらに大きな毎に分け、結束締めをし梱包していく。

「重労働じゃないけど、仕事の種類はいっぱいあります。仕事は二つ三つ先まで考えてやらないと」

真つ暗な夜明け前から、日が昇った朝方まで、場所を変え、器具を変え作業をしていく中、どの瞬間もとても嬉しそうに取り組む姿が印象的だ。

「ごぼうと長芋、かぶを育てているけど、かぶに一番愛着がある。手間暇かかるからその分一層ね」

継続は力なり。萌出さんが大切にされている言葉だ。「毎日やれば塵も積もれば山となれで、続けてやっていから信頼関係も築けていろん



収穫を終えた後の朝ごはん。かぶを使った料理がいくつも並ぶ食卓を家族で囲む。





かぶとベーコンのコンソメ煮

- 材料：〔2人分〕
かぶ…4個
ベーコン…85g
コンソメ（液体タイプ）…2袋
水…500ml
塩…少々
- 作り方：
①かぶは葉を少し残して切り、皮を厚めにむく。葉の根元の土をブラシなどでよく落としておく。
②ベーコンは1センチ幅に切り、鍋に入れ少し焦げ目がつくまで炒める。
③①にかぶ、コンソメ、水を加えて火にかけ沸とうしたら火を弱めて蓋をしてかぶが柔らかくなるまで15～20分煮る。
④味をみて塩で整える。

使用したO i s i xの食材
国産豚のバラベーコンスライス 85g 378円(税抜)
チキンコンソメ 液体タイプ 10g×8袋 550円(税抜)

かぶの皮は漬け物やきんぴらなどに使えます。

レシピ：前田智美 VOICE / #68【フルーツかぶ】



かぶのごまマヨディップ

- 材料：〔2人分〕
かぶ…2個
- 作り方：
①かぶは根元に葉を少し残して切り落としてから、8等分のくし形に切る。
② ごまマヨディップの材料をよく混ぜ合わせる。
- [ごまマヨディップ]
マヨネーズ…大さじ1と1/2
味噌…大さじ1
すりごま(いりごまでも可) …大さじ1
七味唐辛子(お好みで) …少々

使用したO i s i xの食材
たまご農場指定 マヨネーズ（全卵タイプ） 500g 538円（税抜）
有機すりごま白 60g 230円（税抜）

生で味わっていただくのがいちばんおすすめのかぶです。他にも、ぜひシンプルな味付けで味わってみてください。

レシピ：前田智美 VOICE / #68【フルーツかぶ】

今回ご紹介した商品

やわらかくみずみずしい フルーツかぶ
（青森県産 萌出さん他）



※写真はイメージです。

O i s i x.c o mトップページの検索窓から「フルーツかぶ」で検索！



なところに出せるようになった。かぶ作りにとって大事なあとと思って私の座右の銘にしています」

絶対にやってはいけないこと

萌出さんには一つ強い信念がある。

「一週間分の注文が入るでしょ。それに対して欠品はまずしてはならない。それは絶対、ぜったい。台風で休んだことはあるけど、それ以外は未だかつて一度も欠品をしたことはない。やっぱり約束した以上は何がなんでも出荷しないと。だから必要以上に蒔いています」と言葉に力がこもった。多めに作り余った分は加工かぶにしている。

「今日蒔いたところも若干作付けは余るんですよ。余った分は一週間から十日ほど置いて、葉っぱをとってから加工屋さんに渡している。廃棄処分するかぶはありません」

一つ一つ愛着をもって育て

たかぶ。萌出さんにとって嬉しい時はいつなのだろうか。「春一番のとり始めには部落全部に分けて味わってもらうんだけど、そういう人にあげたときだな。うまい！って言われるときが一番かぶ作り冥利につきるなあとと思う」

萌出さんと一緒にいる方とはとても生き生きとしている。家では親子孫の四世代と海外から来た研修生と一緒に過ごしている。研修生と一緒に住む方は珍しい。

「家族と一緒にの扱いをしなきゃとてもやっていけないですよ。夕食もみんなと一緒に食べる。全部一緒です。休みの日も一緒に行楽地に行ったりします」

かぶ作りには何が大切ですかと伺うと、真っ先に「従業員」という答えが返ってきた。繊細なかぶはもちろん、一緒に過ごす人をとっても大切にされている萌出さん。フルーツかぶには、そんな萌出さんの愛情がしっかりと染み込んでいる。

