



KAKINA かき菜

私たちが **育** っています。



竹ノ内信一



高橋盛雄



加藤昇

■かき菜部会の方針■

■有機質肥料

おいしい野菜、安全な野菜は、健康な土がなければ作れません。有機質肥料を使って、いい土を作ります。

■栽培期間中、化学肥料不使用

定植から収穫までの栽培期間中は、化学肥料を使いません。これができるのも、日ごろの土づくりがあってこそです。

■毎月の、試食会

毎月1回、各生産者が栽培した野菜を持ち寄って、試食会を開いています。味、鮮度、栽培方法などを検討します。

■収穫後は畑の肥料に

収穫したのちは花を觀賞して楽しみ、その後は畑にすき混んで肥料とします。これを緑肥(りょくひ)といいます。

●冬は黄色く、春は青々します

かき菜の植え付けは、秋。その後冬になり、雪の下で凍ると黄色くなりますが、春を迎えると同時に成長して、青々としてきます。

畑で知る おもしろ知識

●次が出ます

かき菜とは、菜花のことで、トウ立ちした芯をかい、お届けするものです。でもまた、そこから、次が出てくるのです。

●手がベタベタに

かき菜には糖分があるため、収穫時には手はベタベタになります。収穫はしづらいますが、自然の中でひと冬を過ごした野菜ならではのです。

「笑美(えみ)」のこぼれる、野菜づくりをめざします

おとなから子どもまで、口にしたら「笑美(えみ)」がこぼれる野菜づくり、食べて健康、もう一度食べたいくなる感動的な野菜づくりをめざします。



赤城の自然にまかせて育っています

かき菜は10月に定植し、ひと冬を赤城の厳しい自然の中で過ごします。霜に当たり、寒風に吹かれ、雪の下になり。自然の厳しさに堪えて、糖分を蓄えます。



適期をみきわめて収穫し、鮮度を落とさずにお届け

新鮮な状態でお届けするため、適期をしっかりとみきわめて収穫します。運搬など、栽培の先を見越して収穫しています。



かき菜 STORY

知る

手でかくから、かき菜といえます

菜花はつぼみと茎葉、かき菜はさらに育ったものを収穫します。手でかいて収穫することからかき菜と呼ばれる、早春の野菜。まだ本格的に野菜が出回る前、端境期の貴重な野菜とされました。

摂る

栄養素がたっぷり

さすがに冬を堪え忍んでいただけあって、栄養豊富。たんぱく質、カルシウム、カロテン、鉄分など、さまざまな栄養素が詰まっています。カルシウムはほうれん草の3倍。食物繊維も豊富です。

食べる

炒め物から、薬味としても

水でさつと洗って肉と炒めたり、湯通ししてマヨネーズとしようゆで。かき菜のかき揚げも歯ごたえがあつて、なかなかです。うどんの好きな群馬県人は、うどんの薬味代わりに入れることもありま