園児も 大好き!

子どもの食を育もう

県内最大の収穫量 この時期は甘みが増しておいしいカブ。 面積を誇る

JA金沢市小かぶ部会の生産者に話を聞きました。



カブは今が旬! たくさん食べて ください

教えてくれたのは… JA金沢市小かぶ部会

馬田 康弘さん

金沢市下安原でカブを生産する馬田さんと妻の仁美 さん。娘の真菜美ちゃんは、パパ、じぃちゃん、曾じぃちゃんと一緒に畑で過ごすのが大好き!

❶どう栽培してるの?

ハウス栽培で、

11月から3月

できるんです。 ないので、野菜嫌いの子でも食 るのがポイント。カブは苦味が 収穫できます。水をたくさんや などのように添え木をしなくて 穫しやすく、綺麗な状態で出荷 しい砂地の畑で、 に収穫しています。 ーでも育てられますよ。 種をまいて1~2カ月で 家庭用プランタ 泥地に比べ収 下安原は珍 トマト

> ブの入ったシチューが大好きで べやすいですよ。うちの娘はカ

❷どんな栄養があるの

貧血を予防する鉄分や葉酸など その吸収を助けるビタミンK ます。 Ć 作用のあるカロテンやビタミン リウムなどが豊富に含まれてい 根には葉酸や血圧を下げるカ 骨を強くするカルシウムや 葉も栄養満点で、 抗酸化

しても使いやすいですよ。

力を要れずにするっと抜ける。Iつのハウスから5~6,000 個ほどのカブが収穫される。

❸選が方と保存方法は?

が豊富なので、

捨てずに食べま

ゆでして小分けしたものを冷凍 葉はラップやポリ袋で包み冷蔵 5日ほどで使い切りましょう。 あるものを選びましょう。保存 が新鮮です。 分はポリ袋に入れて冷蔵庫へ。 玉肌が白くつやつやしたもの 葉と根を切り分け、根の部 1~2日持ちますが、 ずっしりと重みが



レシピを教えてくれたのは… ニコニコ保育園の栄養士、調理師

水元 恵さん、浅田 由衣さん

楽しく食べてもらえるように、子どもたちが畑で 作った野菜なども利用して、給食を作っています。 子どもたちが食に興味を持ってくれたり、「おい しかったよ!」と声をかけてくれることがとても 励みになります。

カブのかき卵

【材料】(4人分)

- ·水…800cc
- ·カブ(根)…140g ・ジャガイモ…60g
- ・ニンジン…20g
- ・茹でたカブの葉先…適量
- •卵…1個
- (A) ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- •塩…少々

【作り方】

- ※カブの葉はあらかじめ茹で、水にさらして しぼっておく。
- カブ(根)、ジャガイモをIcmほどの角切り、 ニンジンをいちょう切りにする。
- ❷ 水を入れた鍋に、①の野菜をニンジン、ジャガイモ、 カブ(根)の順に入れ、やわらかくなるまで火を 通す。(全体で15~20分ほど)。
- **❸** (A) で味付けし、茹でたカブの葉先を加えて、 沸騰したところに溶き卵を流しいれて完成。

