

# 越冬キャベツ

雪が育むみずみずしい甘さ  
深い雪の中から掘り出される  
和寒町名産の「越冬キャベツ」。  
収穫のピークを迎えたキャベツの甘みを  
産地で教わったレシピで味わおう



おいしい  
野菜を  
作りました!

越冬キャベツの生産者、福本国司さんと征子さん夫妻。「まずは生で甘みを味わってほしいですね」。福本家では生のキャベツに塩コショウやごま油をかけて食べるのがスタンダード



ショベルカーで雪を掘り進め、最後は手作業で一つ一つキャベツを掘り出す

寒いからこそ甘くなる  
越冬キャベツは和寒発祥

名寄盆地の南端に位置し、塩狩峠の麓に広がる和寒町。冬の冷え込みの厳しさは道内でもトップクラス。最低気温がマイナス30度を下回ることも珍しくない。この厳寒の季節に収穫されるのが、町発祥の名産品・越冬



### 越冬キャベツの特長

程よく湿度を保った雪の中で貯蔵した越冬キャベツの糖度は通常の約2倍。際立つ甘みとみずみずしい食感が持ち味だ

キャベツだ。

始まりは約50年前にさかのぼる。豊作により秋キャベツの価格が暴落。出荷を諦めて畑に放置したキャベツが、春になっても青々としたままで甘みも増していることが発見されたのだ。これを契機にキャベツを雪中に保存し越冬キャベツを生産することを始めた。現在は60戸ほどの農家が生産している。

越冬キャベツは手間がかかる作物だ。雪が降る直前に一度キャベツを根切りし、畑の土の上に敷いたビニールシートに並べる。やがて雪がキャベツを覆うと、土のぬくもりと相まって程よく湿度を保つ天然の冷蔵庫が出来上がる。収穫のピークは1〜4月。多い年では3mにも降り積もった雪をショベルカーで掘り進め、最後は手作業でキャベツを一つ一つ丁寧に掘り出していく。いてつく日も汗だくになるほどの重労働だという。

体に優しい栄養の宝庫  
生が短時間加熱がお勧め

通常のキャベツの糖度は4〜5だが、和寒の越冬キャベツは10・2（取材時）。その甘さは驚くほどだ。今の時季に出荷しているのは「冬駒」という品種。青みがあり、歯応えも楽しめる。

天然の胃腸薬といわれるキャベジン（ビタミンU）をはじめ、免疫力を高めるビタミンC、カルシウムの吸収を助けるビタミンKなど、体に優しい栄養素が豊富なキャベツ。水溶性のビタミンUやビタミンCは熱に弱い。ため生のままか短時間の加熱で、脂溶性のビタミンKは油と一緒に食べるのがお勧めだ。地元で紹介されたレシピで、そのおいしさを味わってほしい。



選果場にキャベツを運び、外葉を取り除いてきれいに整える。主な出荷先は札幌や旭川

さくらえびの  
おつまみキャベツ



エビとの  
相性抜群

材料(3~4人分)【具材】  
キャベツ …………… 1/4玉  
ニンニク …………… 1片  
干しサクラエビ …… 10g  
〈A〉ごま油 ……… 大さじ2  
サラダ油 ……… 大さじ2  
塩・コショウ …… 少々  
醤油 …………… 少々

- キャベツは千切りにし、水にさらしてからザルにあげ水切りをする。ニンニクはみじん切りにする
- フライパンにAを入れて中火で熱し、ニンニクを炒める
- 香りが立ったら、サクラエビを加え、軽く色が付くまで炒める
- キャベツを器に盛る。③を全体に回しかけ、塩・コショウ、醤油をひと回しする

簡単ざく切りキャベツ



シンプル  
に味わう

材料(3~4人分)【具材】  
キャベツ …………… 1/4玉  
水 …………… 少々  
※ごまダレ、ポン酢など好みのタレを用意する

- キャベツはざく切りにし、食べやすい大きさにする
- 深めの皿に①を入れ、水を少々振りかける
- ラップをかける
- レンジに入れ、2分ほど加熱する

### ちょリスの 超時短レシピも 公開中!



©ちょリス

モフモフの毛並みで、特技のダンスはキレキレ。JAバンクの公認キャラクターとしてCMでもおなじみの人気者・ちょリス。「実は料理も得意だったの? いや、これは…」と話題を呼んでいるのが、Web限定で配信されているキャベツを素材にした「超時短レシピ」の動画だ。ちょリスが紹介する衝撃のレシピとは? ぜひチェックしてみよう。



ユーチューブで動画配信中! ちょリス 超時短レシピ 検索

車のこと、まるっとJAにおまかせください!!

JAバンク北海道  
http://www.jabank-hokkaido.or.jp

## JAマイカーローンキャンペーン

もれなく  
もらえる!

期間中、借入金額50万円以上、借入期間6ヶ月以上のマイカーローンをお借入された方に、JAバンク北海道オリジナル『ドライブガイド』をプレゼント!

さらに!!  
抽選で  
100名様に  
当たる!

期間中、JA・ホクレン油機のいずれから自動車をご購入いただき、マイカーローン借入金額50万円以上、借入期間6ヶ月以上のご契約をいただいた方の中から抽選でホクレンSSポイントを10,000ポイントプレゼント!

詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

キャンペーン期間/2019.2.1(金) ▶ 9.30(月)