

キャベツ

やわらかく甘味に富み、新鮮な香りとさわやかな味覚で定評。

早春キャベツ (国指定産地)

三浦半島で早春キャベツの作型が確立したのは昭和40年代前半で、冬キャベツと春キャベツの中間的性質を持つ、やわらかいキャベツとして開発され、「早春キャベツ」という名称は、春キャベツが出荷される前の1~2月の早春期に出荷されることから命名されました。11月~3月まで出荷しています。



春キャベツ (国指定産地)



現在の春キャベツの栽培スタイルが確立されたのは昭和40年頃で、昭和41年には国の指定産地となりました。春キャベツは、とてもやわらかく甘いのが特徴で生食に向いています。3月~5月まで出荷しています。



自然の味 健康野菜

特産・三浦野菜生産販売連合

TEL.046-888-3151 FAX.046-889-4165

(三浦市農協・よこすか葉山農協)

三浦市農協

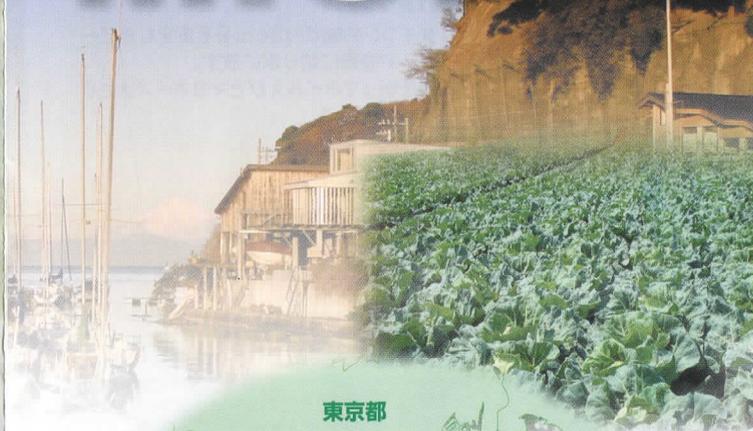
<http://www.ja-miurashi.or.jp/>

よこすか葉山農協

<http://www.jakanagawa.gr.jp/yokosuka-hayama/>



MIURA



三浦の自然と健康野菜

温暖な気候を生かし、三浦半島に広がる畑地帯でダイコン・キャベツ・すいか・メロン・カボチャ・とうがん等を栽培し、全国有数の露地野菜の産地となっています。

ダイコン

全国的に有名なブランドです。

青首ダイコン (冬春ダイコン=国指定産地)



三浦は冬のダイコン産地として全国的に有名で、ここ数年、全国市町村別生産額順位で、絶えず1位か2位を誇っています。三方を海に囲まれ冬でも暖かい気候を利用して露地で栽培し11月~3月まで出荷しています。

三浦ダイコン



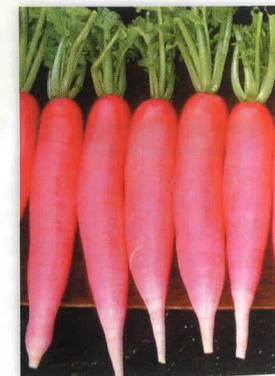
年末、正月商材として出荷しています。三浦ダイコンの特徴は、首の部分が細くて尻に向かって太くなる「中ぶくら」で、肉質はたいへん緻密で柔らかく、煮物やなます、ツマに向いています。

青首ダイコンが主流になった今でも根強い人気があり冬の時期には三浦ダイコンを求めて直売所を訪れる観光客も多く見受けれます。

レディーサラダ

三浦ダイコンとアメリカやドイツのダイコンの交配によって育成し、名称は美しい赤色とサラダに向くことから女性をイメージして命名しました。

特徴は、外側の色彩がピンク色を帯びた美しい赤い色で、内部の色は純白。皮ごと食べることで、白いダイコンに比べてアントシアニンを摂ることができます。重さは1本300~350gと食べきりサイズになっています。10月中旬から3月まで、出荷しています。



三浦の健康野菜で、カンタンクッキング。おいしいレシピお試しください。

キャベツサラダ



材料 (4人分)

キャベツ: 1/2個
ベーコン: 適量
酢: 1/2カップ
塩・コショウ: 適量

作り方

- ① キャベツは5mmから1cm位に切る。
- ② ベーコンも1cm位に切り炒める。その中に酢を入れて煮立たせる。
- ③ あつあつのうちにキャベツにかけ、塩、コショウで味をととのえる。
- ④ キュウリ、トマト、ゆで玉子などをトッピングし、食べる直前に混ぜあわせる。

ダイコンサラダ



材料 (4人分)

大根: 1/3本
ポイルえび: 10~12尾
マヨネーズ: 少々

作り方

- ① ダイコンの輪切り3cm分を皮をむきピーラーで短冊に切り水に放す。
- ② 水を切ってポイルえびとマヨネーズ大さじ3~4である。

キャベツのカレー



材料 (4人分)

キャベツ: 1/2個
タマネギ: 1/2個
ニンニク: 1かけ
三浦葉山牛肉: 200g (切り落とし)
トマトジュース: 1カップ
市販カレールー: 130g
サラダ油: 大さじ1

作り方

- ① みじん切りにしたニンニクとタマネギをサラダ油で炒め、タマネギが透き通ってきたら牛肉を炒め合わせる。
- ② 牛肉の色が変わったら、トマトジュースと水2カップを注ぎ、煮立つ少し前にカレールーを割り入れる。
- ③ ルウが溶けたら、4~5cm角位にざく切りにしたキャベツを加え、ふたをして弱めの中火で煮る。
- ④ 器に盛り、塩もみしたせん切りキャベツをそえる。

ふろふきダイコン



材料 (4人分)

大根: 1/4本
みそ: 小さじ4
砂糖: 小さじ4
みりん: 小さじ1~2
ユズ: 少々

作り方

- ① ダイコン輪切り8cm分の皮をむき、2cm幅で4等分する。
- ② 皿にのせラップをする。
- ③ 電子レンジ600Wで6~7分加熱。
- ④ みそ、砂糖各小さじ4、みりん少々、ユズの皮すりおろし、ユズの汁少々を混ぜてかける。

キャベツ炒め



材料 (4人分)

キャベツ: 中1個
サラダ油: 適量
ニンニク: 2かけ
唐辛子: 2個
ソーセージハム: 100g
中華スープの素: 少々
酢: 大さじ2
A しょう油: 大さじ2
砂糖: 大さじ4
塩: 小さじ1
片栗粉: 小さじ2
水: 50cc

作り方

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 油を熱してニンニク、唐辛子を入れて炒め、香りがたったらキャベツとソーセージハムを加えて強火で炒める。
- ③ 調味料Aを加えて、2分間してから水溶き片栗粉でとろりとさせる。

※ 冷めてからいただいても美味しい。

レディーサラダの甘酢漬け



材料 (4人分)

レディーサラダ: 1本
塩: 小さじ1
甘酢 酢: 大さじ4
砂糖: 大さじ3
塩: 少々

作り方

- ① レディーサラダは皮つきのまま薄いちょう切りにする。
- ② 塩を混ぜ、しんなりしたらよくしぼる。甘酢の材料を混ぜ合わせ、砂糖をよくとかし①を漬け込み、時々混ぜる。半日位たつと味がなじみ美味しくなります。

※ ゆずやレモンをお好みで入れても美味しい。