



はまふうど ナビ

December 2016



JA横浜共販キャベツ部会のみなさん

横浜市内にはたくさんの農地があり、身近なところでキャベツをはじめ様々な野菜が栽培されています！



横浜

キャベツ特集

キャベツは横浜で生産される代表的な野菜の一つ。「横浜キャベツ」という愛称で知られています。それぞれの生産者の育てたキャベツをJA横浜がとりまとめて集荷し、市場などに出荷する「共販」という方式で販売しています。JA横浜共販キャベツ部会には神奈川区を中心に、泉区、保土ヶ谷区などの約70軒の生産者が参加。「しずはま1号」や「秋時中早生3号」など、数種類の決まった品種のキャベツを、統一規格で年間約3,000トから4,000ト出荷しています。柔らかい品種が多いので、生で食べるのがオススメ。旬は、5月～6月と10月～12月の年2回あります。ぜひ、旬の横浜キャベツを楽しんでください。



ひとことMEMO

消費者との距離が近く、直売が盛んな横浜。でも広い農地を耕作する生産者は、直売のために様々な種類の野菜を栽培したり、店先に立ったりする時間をかけることが難しい場合も。共販での販売は、そうした生産者にとって必要不可欠なんだとか。

直売情報

横浜キャベツはスーパーやJA横浜の直売所「メルカートかながわ」等で販売されています。

メルカートかながわ

場所 〒221-0801
横浜市神奈川区神大寺 2-19-15
(横浜市営地下鉄「片倉町」から徒歩7分)

休業日 年中無休
(年末年始等特定日を除く)

問合せ先 045-481-3913



はまふうどナビのバックナンバーはウェブサイトでご覧いただけます

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/torikumi/hamafoodnavi.html>



全国の 産地 でつなぐ! キャベツリレー



スーパー等で一年中買うことができるキャベツ。よく見ると、季節によって産地が違います。冬と春先は霜の降りづらい太平洋沿岸、夏場は涼しい高地がキャベツの産地となっています。そのため、東日本では、1月～4月は主に三浦や銚子のキャベツが、7月～9月は主に群馬や長野などの高原のキャベツが店先に並んでいます。横浜のキャベツはこれらの大産地が出荷しない時期（5～6月、10月～12月）を狙って栽培・出荷をしています。

最適な生育環境と出荷時期をコントロールする生産者の技術による産地のリレーができているからこそ、一年を通じてキャベツが楽しめるんですね。



横浜

キャベツを使った レシピ紹介

豚キャベロール



キャベツを知り尽くした神奈川区の生産者からのおすすめレシピです。キャベツをたっぷり味わえます。



材料（4人分）

- ・キャベツ…………… 8枚
- ・豚ばら肉…………… 160g
- ・牛乳…………… 600ml
- ・コンソメ…………… 1個
- ・塩…………… 小さじ2/3
- ・こしょう…………… 少々

作り方

- ① キャベツは芯を取り大きいままゆでて、さましておく。
- ② ①を丸め、豚ばらで全体をまき、爪楊枝でとめる。
- ③ 鍋に②をならべ、牛乳、コンソメを入れ、コトコトと煮る。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる。

横浜キャベツを使ったレシピを募集します

ご応募いただいたレシピをクックパッド横浜市公式キッチン、横浜市ホームページおよび横浜市が発行する印刷物等に掲載します。平成29年1月31日（火）までご応募いただいた方の中から抽選で30名様に「はま菜ちゃんエコバック」をプレゼント！

応募方法

- ①お名前、②住所、③ニックネーム（レシピを公表する際に使用）、④電話番号、⑤料理名、⑥材料、⑦作り方を下記の宛先までメール・ファックス・郵送でお送りください。
- ※横浜市HPに応募用紙を掲載しています

応募先

横浜市環境創造局農業振興課
〒231-0017 横浜市中区港町1-1
TEL 045-671-2638 FAX 045-664-4425
MAIL ks-tisantisho-news@city.yokohama.jp



注意 ◎いただいた個人情報は本事業の範囲でのみ利用し、それ以外で利用することはありません。 ◎本人以外のレシピの転載はしないでください。なお、ご応募いただいた書類は返却しません。 ◎ご応募いただいたレシピの使用権・著作権は横浜市に帰属します。横浜市がレシピを使用する際、文意を損なわない範囲で修正を加える場合もありますのでご了承ください。 ◎レシピは横浜市が確認し、条件を満たさないものや営利を目的としたものは掲載しません。 ◎抽選の結果はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

Vol.43

はまふっど 登場

さまざまな立場から地産地消に
取り組む方をご紹介します



4周年を期して木下さんがデザインした新ラベルに変更。ドレッシング
200ml〈たまねぎ・ごま〉(各480円)・焼き肉のたれ200ml (450円)。

野菜のおいしさを広げる 女性たちの取組

加工倶楽部かながわ 代表 鈴木キヌ江さん

「おいしい横浜のキャベツをもっと食べてほしい」

「加工倶楽部かながわ」はそんな思いから、キャベツ生産農家の女性たちが集まって、手作りドレッシングや焼肉のたれ作りを始めました。一人ではできないことも、力を合わせればできる。キャベツから広がる新しい取組が、ここにあります。

安心安全、本物の味



写真左から、平本タキ子さん、鈴木キヌ江さん(代表)、金子まゆみさん、金子奈穂美さん。このほか、餅田由香利さん、石川明美さんを加えた6人がメンバー。

60ヘクタールを超える菅田羽沢農業専用地区は、かながわブランド「横浜キャベツ」の代表産地。

加工品づくりの話は4年前にさかのぼります。「12月にJA横浜の直売

所『メルカートかながわ』が開店すると聞き、店頭で加工品がないと物足りないのでは、何か作りたいと思ったんです。鈴木さんは当時を振り返ります。JAにも協力してもらい、近隣で加工品を作りたい女性を募集。その結果、鈴木さんを含めた6人が集まり、2012年7月に「加工倶楽部かながわ」がスタートしました。

キャベツの消費拡大を大前提として、製品は「キャベツに合うドレッシング(たまねぎ・ごま)」と「浜なしたつぶりの焼肉のたれ」に絞りました。製法技術や衛生管理は県農業技術センターの木下洋子主査の指導を受け、できるだけ自家製の材料を使った安心安全の品が生まれました。

それぞれの加工場から生まれる新商品も

加工場は鈴木さんが所有するアパートの一室。

午前中は農作業が忙しく、家事もあるので、全員が集まって作業をするのは、毎週火曜日の午後のみ。添加物を使わないため、賞味期限が短く、販売場所もメルカートかながわな



アパートのキッチンを改造した加工場。

ど数か所に限られているので、在庫は抱えら

れません。作業が円滑に進むようになった今は、売れゆきに合わせて生産調整し、余った時間は新商品の開発やジャムなどの受託生産にあてています。

「キャベツの栽培に関する情報交換もできるし、みんなとおしゃべりもできるので、ここに来ると良い気分転換になります。また、ある程度の収入にもなるので、家族にも応援してもらえるし、居心地がいい場所です」とのこと。

また、ゆるやかな共同が特色で、「ここでいろいろ学び、自信がついたら、自分の加工場を持つとスタートし、徐々にそれぞれの加工場もできてきました」。

今は、ブルーベリージャムやニンジンジャム、キャベツの塩漬けなど、個人の加工場からの商品も生まれています。また、こんにやくなど、加工品作りから新しい作付けへとつながることも。

これからもメンバーそれぞれの持ち味を活かした美味しい一品の誕生が楽しみです。



1本1本充填されるごまドレッシング。まさに手作り。

加工倶楽部かながわ 加工品の販売情報

JA横浜メルカートかながわ内「ハマッ子」直売所・メルカートきた内「ハマッ子」直売所・「ハマッ子」直売所 都筑中川店・「ハマッ子」直売所 たまプラーザ店にて販売

はま菜ちゃん料理コンクール 本選開催!

市内の小学生を対象に横浜の特産物「こまつな」「ダイコン」を使った新しい学校給食のメニューを募集した結果、1,595点の応募がありました。その中から一次審査の書類選考で選出された6組の小学生が、プロの審査員の前で実際に調理する本選を開催しました。

なお、今回の入選作品は、学校給食の献立メニューの候補として取り扱われます。



みんな笑顔で記念撮影

どんな料理が出たのかな？
詳しくはこちら→



本選概要

日時: 平成28年11月13日(日)

13:00~16:30

場所: JA横浜

「クッキングサロンハマッツ」

主催: 横浜市環境創造局

後援: 横浜市教育委員会、

(公財)よこはま学校食育財団

協賛: JA横浜

笑顔がいっぱい賞



はまなちゃんおかわりすぶた
荒井若葉さん(朝比奈小学校 2年)

栄養パッチリはま菜賞



こまつなチャンピオン
塩入菜々さん(帷子小学校 5年)

はま菜ちゃんグッドシェフ賞



ハマの味“サンマー”丼
升野菜莉さん(根岸小学校 5年)

はま菜もりもり賞



はま菜野菜のいりどうふ
上野竜冬さん(寺尾小学校 5年)

やさしいアイデアいっぱい賞



小松菜の豆乳クリームパスタ
倉科花菜さん(下郷小学校 6年)

オリンピックに向けてグッドペア賞



オリンピック5色のトロログラタン
大橋茉里奈さん(洋光台第二小学校 5年)
大橋実奈さん(洋光台第二小学校 3年)

お知らせ

横浜生まれの野菜を使ったレシピがたっぷり
『横浜の食卓〜ど根性レシピ〜』発売中!

著者は、はまふうどコンシェルジュ1期で、よこはま地産地消サポート店「大ど根性ホルモン」「ど根性キッチン」を運営しながら、横浜の地産地消の第一線で活躍している椿直樹さん。横浜野菜を使った55品のレシピや横浜の農家9名の紹介、直売情報などを掲載。「横浜産」が毎日の食卓にのぼる新しいライフスタイルを発信する1冊になっています。(定価1,500円(税別))



【販売情報】

●大ど根性ホルモン

住所 横浜市西区北幸2-13-4 横浜平成ビルB1

営業時間 月~金 11:30~15:00 17:00~24:00
土 17:00~24:00 (日曜休)

TEL 045-320-3077

●ど根性キッチン

住所 横浜市泉区和泉町6214-1

営業時間 11:00~22:00 (月曜休)

TEL 045-410-8466

*JA横浜の直売所や神奈川県内の書店等でも販売予定