

VOICE #56

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #56 / JANUARY 2014 / www.oisix.com

佐原敏樹さん【静岡県】 汐見のキャベツ



Oisix
おいしくす

RECIPES【汐見のキャベツ】



キャベツのまるごと食べるスープ

材料：[2人分]

キャベツ…1個
スライスベーコン
…8枚
塩…小さじ1
ブラックペッパー
…適量
ローズマリー…1本
水…1200ml
化学調味料無添加コンソメ
…大さじ2

下準備

◇キャベツは芯を取り、4等分、ベーコンは3等分に切る。

作り方：

① キャベツは葉と葉の間にベーコンを差し挟む。

② 鍋にキャベツ、ローズマリーを入れ、チキンスープを入れ、フタをし、中火にかける。

③ キャベツが軟らかく煮えたら、塩で味をととのえ、仕上げにブラックペッパーをふる。

野菜が主役のメインをはれるメニューです。

レシピ：田口竜基

VOICE / #56【汐見のキャベツ】



キャベツのアヒージョ

材料：[2人分]

キャベツ…3枚
にんにく…2片
唐辛子…2本
アンチョビペースト
…大さじ1
オリーブオイル…適量
パセリ（みじん切り）
…適宜

作り方：

① キャベツは3cm角に切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は種を抜いておく。

② 耐熱容器にオリーブオイル、アンチョビペースト、にんにく、唐辛子を入れ、アンチョビを溶かすように火を入れる。

③ オリーブオイルが温まったらキャベツを入れ、火を通し、パセリをかける。

オリーブオイルはキャベツが半分かぶるくらいの量で、ぐつぐつと沸騰させる。

レシピ：田口竜基

VOICE / #56【汐見のキャベツ】



スパイス薫るキャベツドック

材料：[2人分]

キャベツ…1/8玉
ソーセージ…2本
クミンシード
…小さじ1/2
カレー粉…大さじ1
塩…小さじ1/2
サラダ油…大さじ2
ドックパン…2個
バター…適量

下準備

◇キャベツは1cm幅の手切りにする。

◇ソーセージは5mm厚さの輪切りにする。

作り方：

① サラダ油をひいたフライパンを温め、クミンシードを加え、パチパチとはじけさせる。

② キャベツ、ソーセージ、塩、カレー粉を加え、しんなりするまで炒める。

③ 切り込みをいれ、トースターで軽く焼いたドックパンにバターを塗り①をはきむ。

大阪ではおなじみのカレー味のキャベツ入りホットドックです。

レシピ：田口竜基

VOICE / #56【汐見のキャベツ】

NEXT ISSUE【次号予告】 Voice#57は2014年2月26日頃発行予定です。



たつやのにんじん【熊本】

にんじん嫌いなお子さまにも大人気のたつやのにんじん。にんじん特有のにおいが少なく、甘みが特長。その人気の裏側に迫ります。

内容や発行時期については、予告なく変更になる場合がございます。※写真はイメージです。

VOICE へのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

バックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

発行／オイシックス株式会社 アートディレクション／堀嶋智美 写真／木村文吾 取材・文／小畑明日香 レシピ作成・スタイリング／田口竜基

<http://www.oisix.com>



SHIOMI-CABBAGE【汐見のキャベツ】 佐原敏樹さん【静岡県】



たつぷり含ませておくのではなく、成長段階に応じて適した肥料を必要な量だけ与えてあげるのです」

特に大切なのは、植物が根や葉を伸ばして体をつくり上げるのに必要な肥料と、花や実をつけるのに必要な肥料とが大きく異なるということ。まずは肥料を少なめにして養分を体内に取り入れるための細胞の数をなるべく増やし、しっかりと根をはらせる。そのあとに、人間でいう炭水化物やタンパク質となる成分を多く含む肥料を与えてあげると、吸収力が強い土台を持つ枝葉はすくすくと育つのだ。十分に成長すれば、肥料を花や実が良くつく成分に替えていく。

「佐原さんは畑のシェフですね。野菜たちが喜んで吸収するメニューをすべて把握してうまくコントロールしている」と重松さん。

佐原さん が、この農法にたどり着いたのは、実はおいしさを追求めたからではない。もともとはタバコ農家だった佐原さんが野菜をつくり始めたきっかけは、娘がアトピーだったこと。何よりも大切にしているのは、安全で健康な野菜をつくることだ。栄養週期に基づいて与える養分には有効微生物と天然ミネラルを活用。人々の健康に貢献できる野菜を目指している。

「おいしさは最終目的じゃないんだけどね、安全で健康に育ったものはおいしいんだね。昔の人は自然とこれをやっていた。理にかなったことをしていたんだなと思います」

そして、この健康な野菜を誰しもが気軽に食べられるようになってほしいと、その手法を重松さんと共に理論的に分かりやすくまとめ、農業学校のよ



うな試みも行っている。

「人が口にするものをつくるということとは、人の命を預かるということ。土を触れることは命を触ること。小さいころの食生活は生涯の健康を左右するし、子どもたちには本当に安全で栄養価の高い野菜を食べてほしい」

寒空の 畑から戻ったランチタイムには、キャベツや大根、ブロッコリーが入った熱々のポトフを用意してくれていた。

「寒いときは何といってもポトフ。コンソメなんかを入れなくても、野菜と少しのベーコン、塩こしょうだけで甘味が出ておいしいよ。夏はシンプルに千切りキャベツがおすすめかな」

驚かされたのは、普段なら取り除いてしまうキャベツの芯に含まれた旨味。生でも煮込んでもとても甘く、あえて芯を探



してしまふほどだ。

やはり みんながおいしいといってくれるのが一番うれしいですね。うちの2歳の孫は、僕が育てたブロッコリーの茎をパクパク食べるんです。人間は栄養価の高いものに自然と手が伸びるようにできているんですね。野菜を食べて健康になってほしい。それをお母さんたちに分かってもらえたらうれしいな」

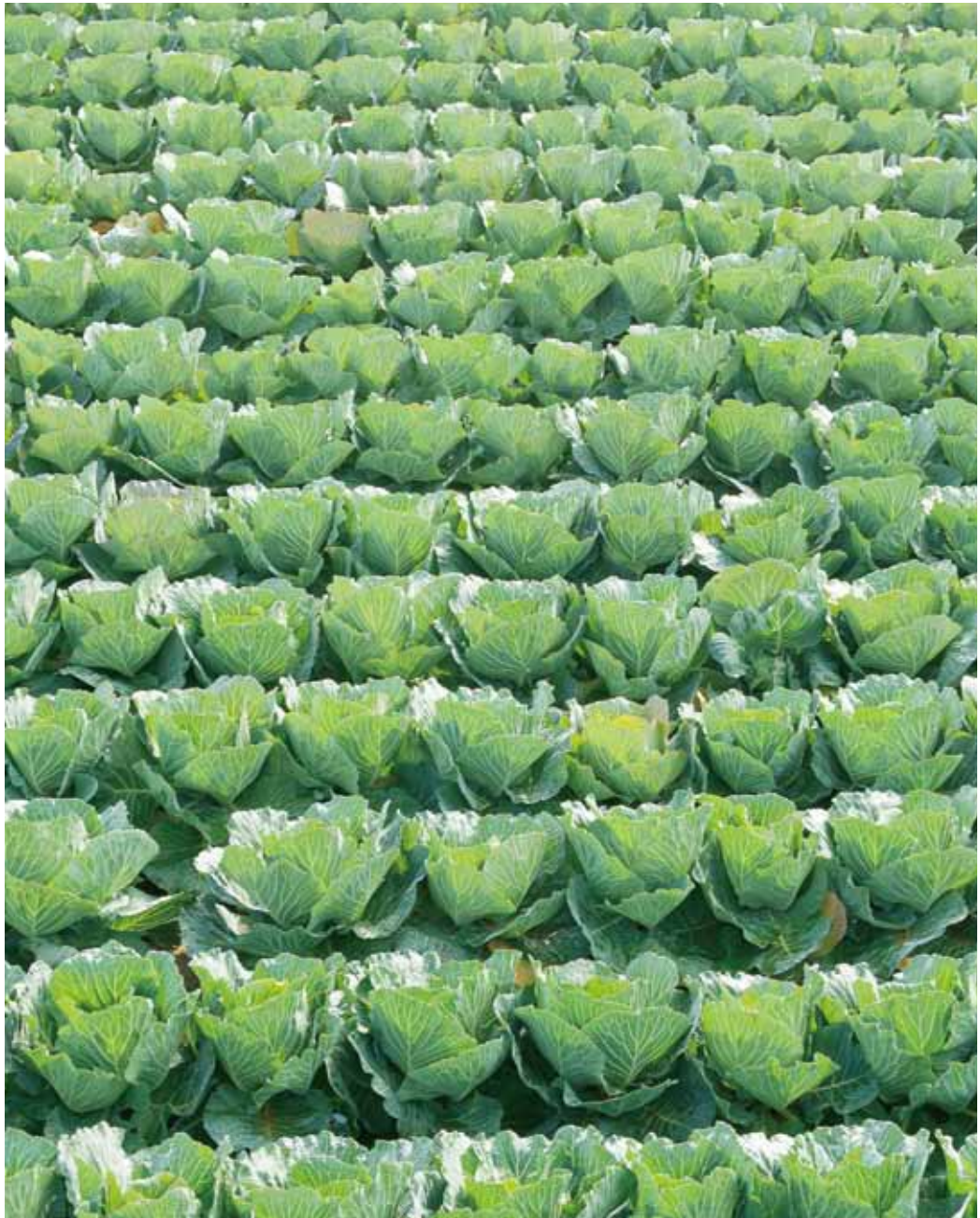
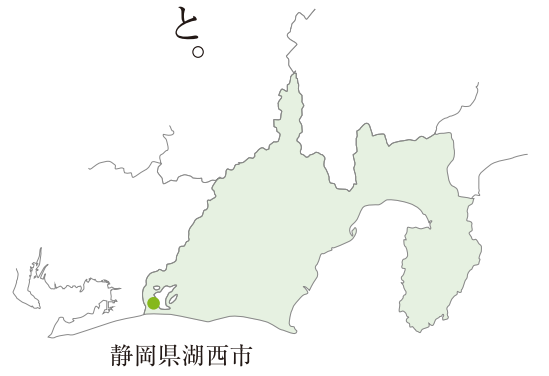
もうすぐ 還暦を迎えるが、現役でソフトボールのピッチャーを務めるという。一緒に栄養価の高い野菜を追求し続ける汐見キャベツ出荷組合のメンバーは、もともとはソフトボールのチームだった。

「野菜で人々が健康になり幸せになると本気で信じ、部活みた



佐原敏樹さん【静岡県】 汐見のキャベツ

人が口にするものをつくるということは、人の健康を担うこと。子どもたちには栄養価の高い野菜を食べてほしいな。おいしさは最終目的じゃないんだけどね、安全で健康に育ったものはおいしいんだね。



太平洋

沿いの広々とした冬空の下、段々に連なる畑には淡い緑色をしたみずみずしいキャベツが寒さに負けず整然と並んでいる。甘味と旨味をたつぷり含んだ汐見のキャベツが育つのは、愛知県との県境に位置する静岡県湖西市。安全でおいしい野菜を多くの生産者と共に追求し続ける重松隆さんに案内され、潮風が吹き抜ける畑を訪れた。

穏やかな笑顔で迎えてくれたのは、重松さんが「野菜づくりの天才」と呼ぶ佐原敏樹さん。挨拶もそこそこに、すぐそばの畑で収穫を待つキャベツを一手取り上げ、鎌でぎつくりと四分の一にカットしてくれる。

「真ん中の一番柔らかいところに、スイカみたいにかぶりつくといひよ」

とにつこり。なんて贅沢ないた



だき方なんだろう。そして：甘い！サクサクとした歯ごたえの向こうから、フルーツのようにジューシーな甘味がにじみ出てきて、つい夢中になってしまった。

この ほつぺたが落ちるようなとびきりの旨味はどこからやってくるのだろうか。実は佐原さんの畑の野菜は、「栄養週期理論」という考え方を基に栽培されている。「理論なんていうと難しく思うかもしれないけれど、ごく当たり前に簡単なことなんだよ。植物を人間と同じように命あるものとして考える。人間は成長するにつれて食べるものや量が変化するでしょう？赤ちゃんのときにいきなり焼き肉やトンカツなんかは与えない。成長期になってからタンパク質をたくさん摂取すればいい。植物も最初から土壤に肥料を