

春

角川かぶの花

春になると菜の花にも似た、綺麗な花を咲かせます。



刈り取り

種を付けたところで刈り取ります。



乾燥



畑の草刈り

連作障害が起きるため、畑を4~5年休ませなければならず、毎年作付けの場所を確保しなければいけない。

なぜ障害がおこるのかは残念ながら解明されていません。



7月

準備

6月

角川かぶの一年

最上伝承野菜

種作り



紹介:

【栽培地】

戸沢村角川地区

【特性】

角川地域で昔から作られている。形は短く細い。上部は赤が紫色で下部は薄く色づく。しかし、交配が進んでおり、形と着色の程度は同じ集落内でも様々である。肉質はしまって歯ざわりがいい。

【利用方法】

甘酢漬け、甘酒漬け、生でサラダ、すりおろして薬味などでお召し上がりください。右記レシピ参照ください。

【購入先】

下記、寺台農園までご連絡ください。

かぶの栄養:

かぶは、根はもちろん、葉にも豊富な栄養が含まれています。根の部分には、デンプンの消化を助けるジアスターーゼや、たんぱく質の消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が。そのため、かぶには胃や腸の動きを整える効能、胃もたれ、胸焼けを解消する効果が期待できます。

葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。ちなみに、かぶに含まれているビタミンCは老化防止やストレスに対抗する副腎質ホルモンの合成を促す効果、β-カロテンはガンを予防する効能、カルシウムは歯や骨を形成する効能があります。

かぶは煮物の印象が強い野菜ですが、かぶに含まれるアミラーゼやビタミンCは熱に弱いので、サラダや酢の物、漬物など生食で取り入れるのがおすすめです。

栄養価が高い葉の部分は、軽く塩でしたのを刻んで炒め物にしたり、お味噌汁の具にしたりするなどして、活用しましょう。

レシピ:

角川かぶとレーズンのマリネバルサミコ風味

【材料/4人分】 参考:最上伝承野菜 料理と暮らし
角川カブ…200g 塩…大さじ1/2
レーズン…適量 ハチミツ…大さじ1
かぶの茎…1本分 バルサミコ酢…大さじ2
オリーブオイル…大さじ2

①かぶは5mm幅のたんざく切り、茎は5mm幅に切る。
②①を塩で揉み、しばらく置く。
③軽く洗い水気を絞り、ハチミツ、バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜたものと和える。
④さらにレーズンを加え、混ぜて出来上がり。

角川かぶの酢漬け

【材料/4人分】 参考:最上伝承野菜 料理と暮らし
角川かぶ…1kg 塩…35g
砂糖…80g 酢…150cc
①角川かぶをよく洗い、乱切りにする。
②砂糖、塩、酢を混ぜ合わせたものに①のカブを漬け込む。味がなじんだら出来上がり。

すりおろして、そばなどの蕎麦味としても味しくいただけます。

雪の下角川かぶ

4月

秋に収穫せずに雪の下の土の中で冬を越したかぶは甘みが劇的に増し、最高においしいですよ。



3月

2月

1月

12月

半分はそのまま土に残して雪の下に



11月

収穫

綺麗に色づいた、かぶを収穫します。漬物はもちろん洗ってそのまま丸かじりもおすすめ!!



10月 9月

間引き

間引きした親指ほどのかぶは一本漬けにぴったり!味も変わりませんよ



10月 9月

発芽



冬

夏



野焼き

風のない日に安全を確保して行う伝統農法。刈って乾かした草を燃やすことで、殺菌殺虫効果に加えて灰に含まれるリン酸、カリが養分となる。



8月

種取り



播種



種まき

もともとは、焼いた畑を軽く鋤で耕し、そこに直接播種していましたが、現在では栽培用にしっかり管理して耕しています。耕した上をやさしく藁でなでて種を隠します

