

●田無公民館 南町5-6-11 TEL 461-1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp
 ●柳沢公民館 柳沢1-15-1 TEL 464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp
 ●芝久保公民館 芝久保町5-4-48 TEL 461-9825 shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp

●ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 TEL 424-3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp
 ●谷戸公民館 谷戸町1-17-2 TEL 421-3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp
 ●保谷駅前公民館 東町3-14-30 TEL 421-1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp

西東京市の特産物

キャベツパワーで街を元気に!



西東京市農産物キャラクター
「めくみちゃん」



「めくみちゃん」はキャベツをモチーフにしたキャラクター。西東京市産農産物を応援するために頑張っています。

さて、なぜめくみちゃんはキャベツなのでしょう? 実は、西東京市はキャベツの一大産地なのです。

多摩地域で第1位

西東京市にはまだまだ農地が多く、野菜の他、果実、花などが生産されています。中でもふだん何気なく食卓を飾っているキャベツが、作付面積、収穫量とも他の作物を大きく引き離しています(下表参照)。

自治体間の比較でも、多摩地域で収穫量第1位、東京都全体においても隣接する練馬区について第2位と、一大産地といえます。

市の面積から考えても、この収穫量には目を見張るものがあり、西東京市の特産物として、はつきりと位置づけられるでしょう。

キャベツを分析

栄養面でもキャベツはお勧めです。

キャベツから発見されたビタミンUには、胃粘膜を保護・修復し、胃酸の分泌を抑える働きがあります。

風邪予防に必須のビタミンCは、コラーゲンの生成も促します。肌だけではなく、骨、筋肉、血管などの組織の結合を丈夫にするために不可欠なビタミンです。

またカルシウムの吸収を助けるビタミンKを多く含みます。

骨粗しょう症の予防に欠かせない栄養素です。

そのほか、脂肪を分解し動脈硬化を防ぐイノシトールや、腸を元気にする食物繊維など、キャベツには強力なパワーが秘められています。

調理のヒント

さて、こんなに体にいいキャベツ。せっかくなら、おいしくいただきたいものです。

栄養を損なわないという意味では、サラダや、つけ合わせなど、生で食べるのが理想的です。煮込みや煮びたし、スープやシ

チューなどで食べるときは、汁も残さずいただきましょう。

キャベツのパワーを最大限に取り込むコツです。また、生で食べるだけではなく、炒め物をするときなども、水に放してから調理すると、シャキッとしたみずみずしい食感が味わえます。

地産地消はキャベツから

西東京市を代表し、身近なキャベツは、左のレシピのように

西東京市主要野菜作付品目(平成20年)

品目	面積(ha)	収穫量(t)
キャベツ	21	964
こまつな	12	225
ブロッコリー	9	96
ほうれんそう	9	101
だいこん	6	255
とうもろこし	5	44
ばれいしょ	5	96
さといも	4	46
えだまめ	4	40
にんじん	3	111

(出典: 都の生産状況調査P48Ⅲ)

簡単料理レシピ

★簡単! 丸ごとキャベツのスープ煮

材料 4人分
 ・キャベツ 1個
 ・玉ねぎ 小2個
 ・ベーコン 3枚
 ・ウインナー 12本
 ・水 1000ml
 ・クッキングワイン 100ml

①キャベツは丸ごと芯を取り、上面に十字の切込みを入れ、6cmに切った



調理のヒント

①キャベツの軸はうす切りにする。葉の部分は小さめの1口大(約1.5cm角)にねじるようにちぎり、手でしっかりと

②キャベツの周りに、くし形切りにした玉ねぎ、ウインナーを入れる。

③水、クッキングワイン、固形ブイヨン、ローリエ、こしょうを加え、ふたをし、中火で煮る。沸騰したら弱火にし、60分煮て、塩で味を整える。

作り方

①キャベツの軸はうす切りにする。葉の部分は小さめの1口大(約1.5cm角)にねじるようにちぎり、手でしっかりと

②キャベツの周りに、くし形切りにした玉ねぎ、ウインナーを入れる。

③水、クッキングワイン、固形ブイヨン、ローリエ、こしょうを加え、ふたをし、中火で煮る。沸騰したら弱火にし、60分煮て、塩で味を整える。

④衣に豚肉を加えて手でよく混ぜ、キャベツも加えて均一に混ぜる。

作り方

①キャベツはゆでて、水気を切り芯の硬い部分はみじん切りにする。

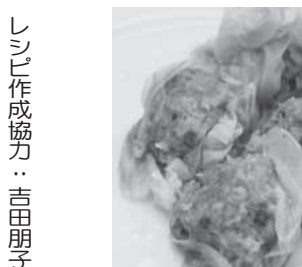
②豚肉と調味料を合わせ、粘りが出てくるまでよく練り混ぜ、12等分する。



③軽く片栗粉をまぶし、豚肉をのせて包み込む。

④油を塗った蒸し器にシウマイを並べ、強火で10〜12分間蒸す。

⑤器に盛り、からし醤油を添える。



レシピ作成協力: 吉田朋子