



**群馬県から発信
「究極のおもてなし料理」**

国内で初めてEU（欧州連合）に輸出された「上州和牛」や全国的に知名度の高い「下仁田ネギ」そして生産量全国第1位の「こんにゃく」全国第3位の「春菊」や全国第4位の「生しいたけ」など、すき焼きに必要な全ての食材を県内産でそろえることができるというのが、このキャンペーンを始めたきっかけだそうです。

群馬から「究極のおもてなし料理」を発信するために「群馬県すき焼きプロジェクト」が開始したのは昨年9月以降、テレビを中心に広くPRが行われてきました。

実は群馬県は、豚が全国第4位、乳用牛が全国第5位など畜産が盛んなのに対して、家計消費量は牛肉・豚肉・鶏肉全ての肉を含めた生鮮肉の消費量が全国第47位となっており、肉の家計消費量が少ない県なんだそうです（総務省「家計調査」より）。それだけに、地元で育った肉をたくさん食べてほしいといった願いもあるようです。

今は「定番のすき焼きを超えた新しいすき焼きの可能性を見つける」をテーマに、事業を展開中。年明け頃には、これまでにないすき焼きが、群馬県から発信されるかもしれません。県民として要チェックな話題ですよ。



ぐんま・すき焼き アクション

群馬県のぐんまブランド推進課が県をあげて推し進めているのが「ぐんま・すき焼きアクション」。実は群馬県は「すき焼き自給率100%の県」だということです。県が推進しているキャンペーンなのですが、県民の認知度は20%弱だったとか。「まだそれだけ伸びしろがある」と意気揚々(?)に話す県担当者の意欲に負けて、このキャンペーンを紹介します。……でも、単なる県のキャンペーンをPRする特集じゃないですからね……



……ということ、県をあげた
壮大なキャンペーンを取材して
きました。邑楽町民の皆さんなら、
もうお気付きですね。

そう。邑楽町には白菜があり
ます。このキャンペーンを成功
させるためのキー食材が邑楽町
の特産品「白菜」です。

今回は県のキャンペーンを紹介
しつつ、おつらが誇る地元の
ブランド白菜「邑美人」をピックアップ
します。

そもそも白菜は鍋との相性が
抜群。邑美人は他と比べて甘みが
多いと評判です。

「ぐんま・すき焼きアクション」はいざ知らず、皆さんは
邑美人の魅力をご存知ですか？

群馬県は、全ての食材を
県内産でまかなえる

すき焼き自給率 100%の県



**GUNMA
Sukiyaki!
ACTION**

Sukiyaki

関西風と関東風がある

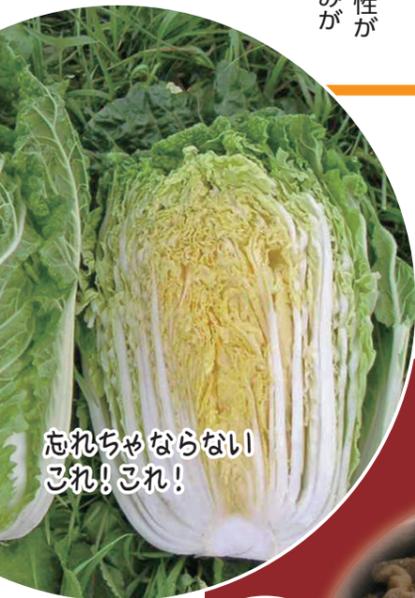
すき焼きは、肉に砂糖と醤油の甘辛の味がバランスよく調和した日本独特の肉料理です。一般的にネギや豆腐、しらたき、白菜などの具材を焼く・煮るなどして、溶き卵をつけて食べます。関西地方と関東地方で若干調理法が異なることが特徴です。寿司や天ぷらとともに、日本の代表的な料理として世界中に知られています。

すき焼きの由来

諸説あるようで、一つには農具の鋤^{すき}の金属部分を鉄板の代わりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「鋤焼き」と呼ばれるようになった、という説。もう一つは、肉や魚を薄く切ったものを「剥き身」ともいいますが、この剥き身を鍋で焼くから「剥焼き」という説（他にもあるようです）。

すき焼きは、もともと関西地方での呼び名で関東地方では「牛鍋」と呼ばれていましたが、現在では一般的に「すき焼き」として親しまれているようです。

注1) 牛や馬に引かせて土を掘り起こす農具のこと。



忘れちゃならないこれ!これ!



f [ぐんま・すき焼きアクション](#) 検索 **あなたも参加しませんか?**
問合先▶群馬県農政部ぐんまブランド推進課 ☎027-226-3129



ブランドにかける想い 白菜・邑美人



邑美人とは？

―町では昭和40年頃から白菜の栽培が始まりました。町で栽培されている白菜の9割は「きらぼし90」と呼ばれる品種です。その中からJA邑楽館林で厳しい格付検査をクリアした白菜だけをブランド化。これが「邑美人」です。なので、実は邑美人は品種ではないですね。

出荷量はどのくらい？

―主な出荷先は首都圏で、昨年11月上旬から今年3月までに年間4,500tが出荷されました。作付面積は54ha。東京ドーム約14個分の面積で栽培されています。

だから、おいしい！

―邑美人の



長く農家を
をされてき
たそうですね

―でも、白菜を始めたのは約20年前です。それまでは酪農を中心にやってきました。実はそのことが白菜栽培をする上で大いに役に立っています。

白菜作りで大切なことは

―何といても土壌づくり。良い土壌とそこに合う品種の白菜を作るのが大切です。それと、ほ場の観察も大切で、白菜の状態がどうなっているかには特に気を使います。

邑美人のおいしさの秘訣は

―創設9年目の白菜部会でも試行錯誤しながら、おいしい白菜が作れるようにと研究を重ねています。先進地に行って勉強したり、新しい品種を試作したりと、おいしい白菜を作るために日々の努力は欠かせません。それだけではありません。出荷の際には、品質を守るために厳しい基準もあります。

邑美人のおいしい時期は？
―一番おいしい時期は2月ですね。白菜のおいしさは霜が関係してくるからです。通常、白菜は強い霜に数回当たると傷みます。しかし、あえて霜を当て続けます。すると白菜が危機感を持ち、生き残るために養分(糖質)を葉に蓄え、おいしくなります。

邑美人にはどんな未来が
―ブランドとして価値を高めることはもちろんですが、ブランドの維持が大事だと考えます。担い手育成も急務です。その点について生産者のかたがたは意識を高く持ってくれているので頼もしいです。品質の高いおいしい邑美人を消費者の食卓へ届け続けることが願いです。

高品質でおいしい 白菜・邑美人

JA邑楽館林園芸部園芸流通課
大川哲さん(前原・4区)



白菜・邑美人 うんめえよ！

JA邑楽館林西邑楽白菜部会
部会長 新島正一さん(石打・20区)



◎栄養◎

90%以上が水分です。ビタミンやミネラル、食物繊維など、いろいろな栄養素を少しずつ含んでいます。その中でも、カリウムがやや多めです。カリウムには利尿作用があって、塩分を体の外に排出するのに役立ちます。かぜの予防に効果的なビタミンC也多めです。

◎保存方法◎

残った白菜は、乾燥を防ぐために新聞紙で全体を包みましょう。冷蔵庫の野菜室に入れて保存しますが、これからの時期(冬)なら寒い場所でも大丈夫。それでも、早いうちに使い切りましょう。



◎葉

葉の巻きがしっかりしていて、外側の端の緑色が濃く、黄ばみがないものを。

◎全体

持ったときに、ずっしりと重みがあったときに、丸みがあるものを選びましょう。新鮮なものは株元の切り口がみずみずしく白っぽいのが特徴です。

◎選び方◎

断面

カット売りの場合は、重なった葉の間隔が詰まっているものを。断面が平らなものを選ぶのもポイントで、鮮度が落ちると中央部分から盛り上がってきます。

生産者の愛情 白菜・邑美人



縛ること、どうなるのですか

―土やほこり、冬の寒さから白菜を守ります。大変な作業ですが、生産者が愛情を込めて白菜を寒さから守ってあげます。すると白

ここが大変！邑美人
―白菜の頭をぐるっとひもで縛る結束(いわゆる「白菜まるき」)の作業が一番大変。かがんでする作業なので、腰にはとても響きます。本当につらいです。だけど、この作業こそが白菜のおいしさを引き出す大切な作業なんです。

菜もその期待に応えてくれるのか、糖度を蓄えて甘くなります。

最後に、今後の白菜作りへの想いを聞かせてください

―安全安心で、より一層おいしい白菜ができるように地域の白菜農家が一体となって努力を続けたいと思います。そして、町内の人にも邑美人を食べてもらって、「邑楽町の白菜が一番!」と思ってもらえると嬉しいですね。



白菜と豚肉の ミルフィーユ鍋



- 材料(4人分)
白菜……………小1個
豚バラ肉……………400g
和風だし……………大さじ2
水……………400cc

- 作り方
①白菜を1枚ずつはずし、白菜の上に豚バラ肉を交互に重ねる
※白菜を重ねるときは左右の向きを交互にすると、厚みが均等になり崩れにくくなります。
②重ねたものを5cm幅で切り、鍋の中に外側から敷き詰めていく

- ③和風だしと水を回し入れ、ふたをして火にかける
④豚肉に火が通り、白菜がしんなりしたら出来上がり。
ポン酢やごまだれ、お好みの調味料でお召し上がりください

♪まで 絶品!! 残り汁で作る 雑炊

ご飯を入れてほぐして、とき卵と万能ネギを刻んだものを回し入れ、ふたをして火を止めます。余熱で卵が半熟になったころが食べごろです。



まるごと1個食べられる
白菜のうま味
ハートフル

寒くなってくると、甘みや水分が増しておいしくなり、価格も手ごろになる白菜。

基本的に野菜はまるごと食べられるというものの、これだけかさがあって食べごたえがある白菜は「まるごと

野菜の王様。まるごと1個を買って、メインのおかずやサブのおかず、漬物にと使い切れば、きつと食費の節約にも役立ちます。

さて、その「まるごと野菜の王様」が主役になって大活躍する鍋を一つ紹介します。白菜と豚肉のミルフィーユ鍋です。

作り方はとっても簡単。「白菜↓豚肉↓白菜↓豚肉」という感じで交互に白菜と豚肉をお鍋に敷き詰めて煮込めばOK。本当に簡単に手間要らず。

食費の節約のみならず、まるごと食べるということで、白菜の栄養の全てが取れます。大きく育ってくれた大地の恵みをたっぷり堪能ください。



今夜のおかずは決まり な白菜料理

ある取材先で見かけた「ぐんま・すき焼きアクション」のポスターをきっかけに取り組んだ今回の特集。県担当者は「あくまでも、すき焼きを応援するキャンペーンです。全ての食材を県内産で賄えるすき焼きという料理を話題に、さまざまな意見が出てくることは想定内の範囲内(?)です。あれやこれやとしているうちに、県民の意識

が集い、つながり、地域に親しみを持ってくれば」と話していました。

地域の生産物をその地域で消費するといった「地産地消」をいわれて久しいですが、この特集が邑美人の消費拡大と地域の魅力再認識につながることを請け合います。

さて、今夜の白菜料理は何にいたしますでしょうか?



ロール白菜

ほかにもたくさん
おいしい白菜料理



白菜キムチ



白菜と鮭の
チャンチャン焼き風

株を半分に切る場合



1. 切り込みを入れる
1個を半分に切るときも、2分の1個を半分に切るときもやり方は同じ。白菜は芯の方から3分の1くらいのところまで包丁で切り込みを入れる。



2. 手で裂く
芯の方から手で両側に開くようにして半分に裂く。手で裂くことで、葉の先端の形をきれいに残すことができ、切れ端が出にくい。

葉を1枚ずつはずす場合



1. 株元を切る
ロール白菜などのように葉の形を生かして料理に使うときには、この切り方で。葉が1枚ずつ株元にしっかり付いているので、葉つきの部分に切り込みを入れる。



2. 葉をはずす
1枚分切ったら、葉をはずす。必要な枚数を同様にはずす。

お料理メモ

白菜の切り分け方と葉のはずし方の基本