



## キャベツ

畜産との複合経営の中で、キャベツの残渣（ざんさ）が飼料として利用できることから、栽培が増え産地が形成されました。10月から5月頃まで出荷されています。



## たまねぎ

世界的にも知られている淡路島たまねぎ。収穫量は全国第3位ですが、甘くて適度にやわらかく、その品質は日本一といわれ、市場でも高い評価を受けています。

## はくさい

県内最大のはくさい産地である三原平野では、11月から2月頃まで収穫されます。寒さと強風対策のため葉先をひもで縛る、はくさいのハチマキは淡路島の冬の風物詩に。冷蔵庫に貯蔵し、端境期（はざかいき）出荷も行われています。



## レタス

暖かい冬と、トンネル栽培により、10月から6月頃までの長期出荷を行っています。収穫量は全国第4位を誇り、全国に出荷されています。フェロモンを利用した害虫対策で、農薬使用を減らし、環境にやさしい農業を進めています。



## 白菜卷 おろし酢掛け

材料/2人分	
はくさい	4枚
A	だし 360cc
	みりん 36cc
	淡口しょうゆ 36cc
おろし酢	だいこんおろし 50g
	だし 10cc
	酢 5cc
	淡口しょうゆ 3cc
	みりん 3cc

しいたけ・れんこん・パプリカ・白髪ねぎ・一味とうがらし

- はくさいをAの材料で煮て、巻く。
- おろし酢の材料③を混ぜ合わせる。
- しいたけは八方だし（だし：みりん：しょうゆ＝8：1：1）で煮る。
- れんこんは、甘酢で味をつける。
- パプリカは、短冊状に切る。
- お血にはくさいを1枚乗せて、材料を盛り付ける。
- 白髪ねぎと一味とうがらしをお好みでせる。



## 鶏片飯 チーベンファン (鶏肉の中華丼)

材料/4人分	
米	2カップ 鶏むね肉 200g
下味	塩・こしょう・酒・片栗粉・油 少々
スープ	3カップ
酒	大さじ1・1/2
塩	大さじ1/2
こしょう	少々
調味料	油 適量
	水溶き片栗粉 大さじ3杯
キャベツ	200g
にんじん	30g
	むぎ海老 50g

- 米は洗って炊く。
- 鶏むね肉はそぎ切りにし、下味をつける。
- にんじんはゆでて薄切りにする。
- キャベツは短冊切りにする。
- 鍋を熱して油を入れ、②③④、海老の順で炒めて調味液を加え、沸騰したら味をみて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ご飯を盛り、⑤をかける。

## レタスとチキンスープ

材料/2人分	
レタス	1/2個(ざく切り)
たまねぎ	1/2個(スライス)
チキンブイヨン	500cc
トマト	1/2個(ざく切り)
しょうが搾り汁	少々
塩・こしょう	少々

- チキンブイヨンを沸かし、たまねぎのスライス、トマトのざく切り（少しだけ最後に加える分を残しておく）、レタスのざく切りを加え、5分程煮て火を止める。
- しょうが搾り汁、塩、こしょうで味を調える。
- スープポウルに注ぎ、トマトのざく切りを飾る。



## 玉ねぎの丸ごとグラタン ベアルネーズソース

材料/たまねぎ 4個分	
たまねぎ	中4個
帆立貝柱	(小) 2個(角切り)
しめじ	1/2株(角切り)
マッシュルーム	2~3個(カルチェカット)
グリーンアスパラガス	4本
(ソース)卵黄	(Mサイズ)1個
合わせ味噌	12g
マヨネーズ	100g
みりん	15cc
ディル	適量

- 皮付きのままたまねぎを丸ごとオーブンで8分ほど火が通るまで焼く。
- 帆立貝柱、しめじ、マッシュルームを軽くソテーする。
- ソースを作る。卵黄、合わせ味噌、マヨネーズ、みりんをボウルにいれ、粗みじん切りにしたディルを加える。
- 焼きあがったたまねぎの外皮をむき、たまねぎの芯を取り除き②を詰める。
- ④にソースをかけて、サラマンダーで焼き色をつける。
- たまねぎグラタンを皿にのせ、下ゆでしたグリーンアスパラガスを飾る。

畜産が盛んな淡路島では、耕畜連携を中心とする複合経営を実践し、兵庫県内における野菜の一大産地となっています。温暖少雨の瀬戸内式気候と、ミネラルをたっぷり含んだ海風が、おいしい野菜を育てます。

# 淡路

ミネラル豊富な海風と温暖な気候  
県内最大の野菜産地

### 【淡路島の野菜】

<日の出>  
たまねぎ、レタス、キャベツ、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、ふぎ、なばな、トマト、ピーマン、グリーンピース、いちご、すいか

<三原>  
たまねぎ、レタス、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、トマト、ピーマン

