

# 甘くてシャキシャキ♪ 八ヶ岳で育った高原白菜

高原白菜と柚子の甘酢和え

今月の産地・メーカー 八ヶ岳マルタ



昼夜の寒暖差が  
おいしい白菜を育てます！

**高原白菜**  
9月4回参考価格：  
1株 2kg以上 998円(税込645円)  
1/2株カット 800g 298円(税込321円)



高原の風と土と太陽で  
じっくりと育った  
みずみずしいおいしさ。  
生でも煮ても焼いても  
漬物にしても！

## 一所懸命に作った白菜を おいしく食べていただきたい

代表の川上紀夫さんは家業の農家を継ぎ、50歳の頃、自然にも体にもやさしい農産物を作りたいと、志を持った仲間と八ヶ岳マルタを1991年に立ち上げました。東都生協とは当初からのお付き合いです。「味作りは土づくりから」を合言葉に土づくりを主眼とした取り組みを長年行い、安全安心を大切に「除草剤は使用しない」「肥料は有機質を多めに」など、こだわりを



八ヶ岳マルタの皆さん  
(後列左から2番目が川上紀夫さん、前列右端が長男の秀美さん、左端が次男の耕志さん)

守り続けています。

マルタオリジナルの有機肥料「モグラ堆肥(畜ふんを使わず作物に良い影響を与える微生物の繁殖を促す米ぬか、カニガラなど17種類の原料を混ぜ合わせて発酵させ、作った堆肥)」を土壌に十分に入れて栽培しています。モグラ堆肥以外でも有機質肥料をたっぷり使用し栽培しています。

土中の微生物を大事にしたいとの思いから、善悪ともに微生物を殺してしまう土壌消毒を行わず、土に負担をかけない工夫

八ヶ岳マルタって  
どんなところ？

八ヶ岳マルタのある長野県川上村は、佐久市の南、山梨県と埼玉県の県境に位置しています。八ヶ岳山麓は標高1,200m前後の高冷地のため夏でも気温が低く、晴天率が高く乾燥した気候が特徴で、レタスやほうれん草など高温多湿を好まない作物の栽培に向いています。八ヶ岳マルタは、生産者自らの健康を維持することを願って発足。生産者は7人、平均年齢は50歳です。それぞれ栽培品目が違い、レタス、サニーレタス、ほうれん草、キャベツ、白菜などを中心に栽培しています。白菜は現在4人が栽培しており、農地面積は約10ha、年間の収穫量は約770tです。

どうしておいしい  
白菜が育つの？

川上村は半世紀以上前から高原野菜の一大産地として発展してきました。ひと足もふた足も先に秋がやってくるこの地では、昼夜の寒暖差が白菜の旨み・甘みを引き出してくれます。9月半ばごろからは日中は20〜23度、夜間は平均12、13度ほどと10度前後の気温差になります。6品種を栽培し、9月出荷の「信州大福」から始まり、「黄芯スプリンター」「黄だて」「黄染」「新理想」「めぎめぎ」とリレーしていきます。いずれも甘みが強く、葉肉が厚くシャキシャキしており、生で食べてもよく、漬物・煮物にも向いています。

産地のおすすめレシピ  
(上の写真)をご紹介します。

土づくりにこだわって作った白菜はみずみずしくクセのない味わい。サラダなどで生食もおすすめです。

【高原白菜と柚子の甘酢和え(材料2人分)】  
白菜1/8株・塩小さじ2/3・柚子汁大さじ1、お好みで柚子皮少々・甘酢(酢大さじ3、砂糖大さじ8)、ごま油小さじ2  
①白菜は5cmに切る。柚子皮は細切りにし、水であく抜きをする。  
②ポリ袋に白菜と塩を入れ、かためから10分置く。  
③白菜がしんなりしたら水洗いし、水気を絞って調味料と柚子皮を加えて完成。



八ヶ岳山麓の白菜畑

中身は鮮やかな黄色で、やわらかな食感。  
シャキシャキと歯触りが良い「信州大福」



川上耕志さんと奥さん

をしています。農業を極力使用しないために、病害虫対策として、水はけや通気性を良くするように農地内外の草取りと小さな農地観察、管理を徹底しています。

紀夫さんの二人の息子さんも農業を継いでいます。後を継いで25年になる次男の耕志さんは、「農業は小さい頃から手伝っていました。大学生活を終えて就職先を探す際に、農業を超えるやりがいや魅力があるところが見つからず、後を継ぎました」9月中旬以降、朝晩の気温が下がり昼夜の温度差により糖度がのり、白菜の旨みが出てきます。モグラ堆肥の効きがゆっくりとした栽培で、身が締まった白菜に仕上がります。重量的がありみずみずしい白菜です。

一所懸命に作った白菜をおいしく食べてもらいたいという気持ちで伝わってきました。

**colum** コラム

### 白菜を上手に保存するには

ま るごと保存する場合は、キッチンペーパーに包んでから新聞紙で全体を包みます。日光が当たらない涼しい所(夏場は野菜室)で保存してください。その時に野菜を立てて保存すると長持ちします。カットしたものは、芯があると鮮度が落ちるので切り落としてください。冷凍保存も可能です。ざく切りしたものを小分けしラップに包んでから保存袋へ入れ、冷凍庫へ入れてください。

**MOGMOGレシピ** 調理時間 20分

### 高原白菜とベーコンのとろかり焼き

材料(2人分)  
白菜…1/4株 にんにく…2片  
ベーコン…60g 油…適量  
塩…ふたつまみ 唐辛子…1本  
黒こしょう…お好みの量

油を多めに入れて揚げ焼きにすることで、白菜がよりトロツと甘くなります。辛みが苦手な人は、唐辛子は入れなくてもOK。

作り方  
1 白菜は縦半分に分ける。にんにくは潰して、ベーコンはひとくちサイズの短冊切りにする。  
2 フライパンに油を多めに引き、つぶしたにんにく、唐辛子、白菜、塩をひとつまみ入れ、ふたをして弱火で5分間焼く。  
3 白菜に焼き色が付いたら裏返して、ベーコンを加える。さらに塩ひとつまみを入れて、ふたをして5分間焼く。