



DATA

■お問い合わせ先
JA秋田みなみ 営農経済部
TEL.0185-46-2311
http://www.ja-akitaminami.or.jp

簡単おいしい

プチヴェールのあざやかパペロンチーノ



JA秋田みなみ プチヴェール



プチヴェールは青汁に匹敵するほど栄養満点だと聞きました。食べたらずかなくてビックリ！プチヴェールについてもっと知りたいです。



ナビゲーター
JA秋田みなみ
営農経済部 営農販売課
菊地 綾乃さん

■材料

- パスタ.....320g
- プチヴェール.....200g
- オリーブオイル.....80ml
- ニンニク.....2かけ(みじん切り)
- 赤唐辛子.....2~3本(種を取ったもの)
- 水.....3ℓ
- 塩.....適宜
- パスタのゆで汁.....1カップ

■作り方

- ①沸騰したお湯に、塩(30g)を入れパスタをゆでる。(表示時間より2分短くゆでる)
- ②プチヴェールを縦半分になり、パスタがゆで上がる1分前に入れる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニク、赤唐辛子を炒める。
- ④香りが立ったら、ゆで汁でのばし、パスタ、プチヴェールを入れて塩で味を調える。

■栄養価の比較(100g当たり)

食物繊維/レタスの約6倍
カルシウム/牛乳の約4倍
鉄 分/トマトの約11倍
カロチン/日本かぼちゃの約6倍
ビタミンC/グレープフルーツの約4倍
ビタミンE/ほうれん草の約2倍

る注目の野菜です。

現在、9名の生産者が50aに作付しています。8月中旬に定植して、半年後の2月に出荷。その頃には高さが80cmほどに生育し、1株から約80個のプチヴェールが収穫できます。価格も安定しているため、冬の農業収入に繋がる注目の野菜です。

栽培のきっかけは？
今から10数年前、8月以降のハウスの有効利用を検討した際に、女性でも手軽に栽培できる作物ということで、プチヴェールが浮上りました。JA秋田みなみの種苗センターで試験栽培を開始。地域の特産品を育てようとしていた男鹿市と協力しながら、平成18年から本格的に栽培をスタートしました。以来、行政と一緒に栽培振興に努めています。

栽培のきつかけは？
秋田みなみの種苗センターで試験栽培を開始。地域の特産品を育てようとしていた男鹿市と協力しながら、平成18年から本格的に栽培をスタートしました。以来、行政と一緒に栽培振興に努めています。

プチヴェールってどんな野菜ですか。
プチヴェールは、青汁の材料として知られるケールと芽キャベツを交配して誕生した「結球しない芽キャベツ」です。それぞれの良いところだけを受け継いだ、とても栄養バランスの良い新しい野菜なんです。

も使用しやすい栄養満点！見つけたら買

●小さくてかわいいプチヴェールは料理にも使用しやすい栄養満点！見つけたら買
の冬の野菜ですね！

当JA管内は冬場、日本海からの冷たい風が吹き付ける地域なので、この寒冷な気候が糖度を上げる理由のひとつ。冬場の野菜は低温にさらされると、防衛反応として細胞の凍結を防ごうとして、糖などの成分濃度を上昇させる性質があるので、高い栄養価にプラスして高糖度の冬野菜プチヴェール。たくさんの方に味わってほしいですね。

驚くほどの甘さも魅力ですね。
茹でてそのまま食べてみていただくとは分かりますが、甘さに驚く人が多いですね。なんと、糖度が11度から13度もあり、緑のキャベツ類としては信じられないくらい甘いんです。冬限定で、県内のスーパーにお目見えするので、見つけたらぜひ食べてみてください。

見た目も名前もかわいいですね。
プチヴェールはフランス語で「小さな緑」という意味。バラの花のような形がかわいい野菜です。洗って沸騰したお湯で1分30秒から2分茹でるだけという調理の手軽さも好評です。そのままの形を活かして調理できるので、おひたしやごま和え、天ぷら、しゃぶしゃぶなど、工夫しだいで料理を美味しく、おしゃれに演出できます。



1「中腰での収穫作業は大変だけど、冬のハウスを活用できるし手間もかからず作りやすいよ」とプチヴェール栽培5年目の加藤憲義さん。「かわいい野菜なので作っていて楽しい。甘くて美味しいから食べてみて！」と奥様の修子さん。2プチヴェールのレシピ満載のパンフ。3ピンクの文字で「プチヴェール」。このパッケージが目印。41株から約80個収穫できる。5出荷場に持ち込まれた商品は、卸業者を通し翌日には店舗に並ぶ。6個選袋詰めの様子。5cm×5cmはLサイズ、4cm×4cmはMサイズ。7葉の重さで倒れないように支柱をたてることも。