



1 「つぼみ菜は初心者でも作りやすいので、地域の仲間も誘って作付を増やしたい」。つぼみ菜を栽培して3年目になる佐藤嘉孝さん(青崎営農組合代表)。2 秋田市とJA新あきたの主催で2月14日に開催した「冬期農業講習会」の様子。生産者の所得向上を目指し毎年開いている。3 管内北部の営農の拠点となっている「追分グリーンセンター」。4 定植したつぼみ菜は気温が高くなると、ニョキニョキと生長。アクが少なく適度な硬さが魅力の冬野菜。5 栄養満点のつぼみ菜は冬場にうれしい野菜。6 寒い日は、不織布「バオバオ」で圃場を覆う。保温、通気性が抜群。



# JA新あきた つぼみ菜

「つぼみ菜」という野菜を見かけました。かわいい名前ですね。どんな野菜なのか教えてください。



JA TANKENTAI



ナビゲーター  
JA新あきた  
追分グリーンセンター  
工藤 亮寿さん

DATA 冬にうれしい  
栄養満点  
つぼみ菜クッキング

いつから栽培しているのですか。  
JA新あきた管内下新城地区では10年前から栽培を始めました。当JAは稲作専業農家が8割ですが、育苗に使用するハウスは冬期間ほとんど空いています。何か栽培できるものがないか探していたところ、市場からつぼみ菜の需要があるという情報を聞き栽培を開始。あまり出回らない野菜ということもあり、市場でも喜ばれています。

●お話を聞いて冬場のハウスを利用しない手はないと感じました！冬期野菜の栄養価の高さにもびっくり！

つぼみ菜はどんな野菜ですか。  
つぼみ菜は菜花(菜の花)の仲間です。冬が旬の野菜です。葉茎の若い部分を収穫するのですが、寒ければ寒いほど甘みが増し、茎が太くなって美味しくなります。若い茎、若葉をメインに収穫し袋詰めをして出荷しますが、時期によってはつぼみが付いたものも出てきます。

つぼみ菜を栽培する利点は？  
寒さに強いつぼみ菜は、稲刈りが終わる10月に定植し、2月はじめ頃から収穫できるようになります。さほど手間をかけずに栽培することができ、春先まで何度も収穫ができます。一度収穫しても、10日から2週間程度でまた新しい葉茎が育ち、目安として、1株から3回から5回収穫できます。



他にも、辛し和え・生姜和えなどの和え物にぴったり！また、しゃぶしゃぶ鍋の具としても美味しいですよ。

■お問い合わせ先  
JA新あきた 追分グリーンセンター  
TEL.018-873-3736  
http://www.ja-shinakita.or.jp