

# 「サボイキャベツ」を知っていますか？

サボイキャベツとは

フランスのサボイ地方が原産のキャベツで日本では葉の様子からちりめんキャベツともいわれています。国内ではまだあまり知られていませんが、ヨーロッパでは身近な野菜としてフランス料理などにも多く使用されています。名前のとおり葉の表面はちりめん状で、火を通すことでサボイ



キャベツの甘みが引き立ちます。

JAあいち尾東でも栽培を始まりました！

北部営農センターはサボイキャベツの特産化を目指し昨年の9月頃から瀬戸地域、尾張旭地域、長久手地域の農家13人に依頼をして栽培を始めました。

現地研修会・目揃え会も開催！

11月21日に現地研修会、12月26日に目揃え会を行いました。現地研修会では追肥のタイミングや害虫の対策方法などを学び、収穫の目安について確認しました。目揃え会では初めての出荷に向け

て外葉の数や重量、販売価格、出荷時の包装方法などの基準を慎重に確認し、生育ソム

リエによるサボイキャベツの試食会も行いました。生産農家は「サボイキャベツの魅力を多くの方に知ってもらい、栽培量も増やしていきたい」と

意気込みを話していました。管内で栽培されたサボイキャベツは2月末まで瀬戸、尾張旭、長久手の産直所で販売しています。ぜひお試しください！

現地研修会の様子



調理方法も様々！



目揃え会の様子

サボイキャベツは煮崩れしにくく、煮物などに最適な野菜です。他にもスープやパスタ、炒め物など様々な料理に使用することができます。今回は寒い冬にぴったりのサボイキャベツを使用したロールキャベツのレシピをご紹介します。

## サボイキャベツのロールキャベツ

甘くておいしい！  
表面の凸凹が目を引く一品！

### ★作り方

- ①たまねぎ(1)をみじん切りし、電子レンジで2分加熱します。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、8等分に分けておきます。
- ③サボイキャベツの芯を切り取り、半分に切って沸騰した鍋に入れます。
- ④③の葉がしんなりしたら取り出し、②をくるんできつまようじでとめます。
- ⑤鍋に水を入れ、Bを入れてひと煮立ちしたら④を入れます。
- ⑥⑤を再びひと煮立ちさせたら弱火にし、15分煮込んで完成です。

### ★材料 (8個分)

サボイキャベツ…4枚

- A
- 豚ひき肉…200g
  - 玉ねぎ(1)…1/2個
  - 卵…1個
  - パン粉…大さじ2
  - 生クリーム…大さじ1
  - ナツメグ…小さじ1
  - 塩こしょう…小さじ1
  - コンソメスープの素…2個(10g)

水…1000cc

- B
- 玉ねぎ(2)…1/4個(薄くスライス)
  - ミックスベジタブル…大さじ2
  - ローリエ…1枚
  - トマトケチャップ…適量



写真左：  
サボイキャベツを丸ごと使用したロールキャベツ



写真右：  
火を通すとより鮮やかな黄緑色になります