



はくちゃん

はくさい

鍋や煮物、料理にかかせないスーパー野菜



日本の食卓で食べられている結球種のはくさいは、20世紀に入ってから主流となりました。

はくさいは、ビタミンC、カルシウム、鉄、カロテンなどの栄養が多く含まれています。

山口県内では、水田の転作の1つとして、秋冬はくさいが中心に栽培されています。最近では、エコファーマーなどの取組みも一部で実施されています。主力産地には、萩市紫福地区があります。もともとは、たばこの後作として栽培が広がりました。歴史は古く、昭和30年代には紫福白菜が北九州の市場で高い評価を受けていました。

🍷 選び方

葉や茎に黒い斑点がついているものは避け、しっかりと葉が巻いているようなずっしりとしたものを選びましょう。

🔍 注目

昭和40年に旧福江村の秋冬はくさいが国の指定産地となり、県内最大の産地として生産拡大に取り組みました。現在は、JAあぶらんど萩として、春はくさいが県の認定産地、秋冬はくさいが国の指定産地となっています。

ずっしり
重たいものを



お鍋にして
たくさん食べてね！

