



キャベツ

明石市から稲美町にかけて一大産地が形成され、10月から6月まで出荷されます。集落営農組織や若手の新規就農者による栽培の取り組みが増えています。



だいこん

揖保川河口の100haもの広大な干拓地に、だいこん畑が広がり、10月から5月まで出荷されています。砂地以外では作れない、きめの細かいだいこんが生産されています。

トマト

明石市、稲美町で栽培されるトマトは、主に3月から7月ごろまで収穫されます。緻密な養分管理により病気になりにくい、元気なトマトを栽培しています。



にんじん

揖保川河口の干拓地で栽培され、5月から7月に収穫期で掘り起こされて出荷されます。干拓地である砂地の特性を生かした、なめらかな皮のにんじんが、生産されています。



トマトのミートグラタン

材料/2皿分	
トマト	2個
ミートソース	120g
とろけるチーズ	20g

①トマトは上フタを残すように上部分をスライスし、中をくりぬく。②ミートソースをくりぬいた部分に詰め、上からチーズをのせる。③オーブンでチーズがとろけるまで焼き、フタ部分のせて再度焼く。



キャベツのミートグラタン

材料/2皿分	
キャベツ	200g(ざく切り)
ミートソース	200cc
とろけるチーズ	50g
サラダ油またはオリーブオイル	適量
粉チーズ	適量
バター	適量
塩・こしょう	少々

①ざく切りのキャベツをサラダ油またはオリーブオイルで炒める。(固さが残る程度) ②耐熱のグラタン皿に、炒めたキャベツとミートソースを入れ塩・こしょうし、上からとろけるチーズ、粉チーズを振りかける。③180〜200℃のオーブンで、チーズが溶けこんがり色づくまで焼く。

サーモン風りポンの人参とハムのサラダ

材料/4人分	
にんじん	大1/2本
きゅうり	1本
ハム	100g
マヨネーズ	大さじ1
A オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ2

①にんじんは皮をむき、皮むき器で長く太いリボン状の薄切りを作る。(※にんじんが小さいと持ちにくいので、丸まみ1本分のにんじんから切り始める) ②にんじんに塩少々をまぶし、しばらく置く。しんなりしたら水気をしっかり絞り、③を絡め、マヨネーズも加える。④きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、塩少々をふりしんなりしたら水気を絞る。⑤食べやすい大きさに切ったハムと、②③を盛り合わせる。



風呂吹き大根の豚生姜みそ添え

材料(4人分)	
だいこん	約30cm長さ
豚しゃぶしゃぶ用肉(ロース)	300g
土しよが	50g 米のとぎ汁 適量
昆布	10cm角 サラダ油 少々
だし(かつおと昆布)	3/4カップ
みそ	大さじ4〜5
酒、みりん	各大さじ3
A 砂糖	大さじ1/2

※みそは塩分により加減する。
片栗粉、水 各大さじ1

①昆布を800mlの水に30分ほど浸けておく。②だいこんは厚めの輪切りにし皮をむき、たっぷりの米のとぎ汁で串がやっ通る位にゆで、水洗いする。③鍋に①を昆布ごと入れて下ゆでしただいこんをゆで、ひとたに湯がかる程度にし火にかける。ふたをして弱火で串がスツと通るようになるまで煮る。④<豚しょうがみそ>豚肉はさっとゆがいてキッチンペーパーで水気を切り、手でちぎる。しょうがは薄切りにする。小鍋にサラダ油をなじませてしょうがを加え、しんなりしたら豚肉を入れ、⑤を加えて少し煮、全体になじんだら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。⑥器に③のだいこんを盛り、④の豚しょうがみそをかける。
※好みで豚しょうがみそに顆粒山椒をくわえても。

兵庫県の南西部に位置する播磨地域。瀬戸内海に面する南部は、温暖な気候と平坦な耕地に恵まれて、野菜作りが盛んです。地元の暮らしに溶け込んだうりやれんこんなど伝統野菜の栽培も、続けられています。

播磨

温暖な気候と平坦な農地地域の暮らしと野菜は密接な関係

【播磨の野菜】

- <東播>
レタス、キャベツ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、しゅんぎく、ブロッコリー、ちんげんさい、トマト、スイートコーン、うり、いちご、メロン
- <兵庫みらい>
たまねぎ、キャベツ、トマト、なす
- <みのり>
たまねぎ、なす
- <兵庫西>
キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、ちんげんさい、トマト、なす、うり、だいこん、にんじん、れんこん

