

黒きゃべつ

黒キャベツ(カーボロネロ・cavolo nero)はイタリア・トスカーナ地方原産の玉にならないキャベツです。青汁の材料となるケールの一種ですが、ケールの倍の抗酸化力があるとされており、これから日本でも健康に気を遣う人たちに認知されてゆく野菜と予想をし、栽培しております。(一般的な野菜ではないため、食品分析表には記載がなく、栄養分について確定した数値データの明確な出典は2018年時点では見当たりません)

調理法 生でも・熱を加えても召し上がれます。繊維がしっかりとしているため、長時間火を通して崩れません。

- 青汁 ケールよりも栄養価が高く、絶対的な栽培量が少ないため超高級青汁として。
- ロールキャベツ 煮崩れしないので冬のストーブの上でコトコトと煮込みます。
- パスタの具に 小さくちぎりオリーブオイルでニンニクと炒めてパスタに。

保存法 ○ 湿度を保ちながら冷蔵保存をしてください。冷蔵庫の野菜室が良いでしょう。

販売時期 周年収穫されます。虫食いができる月とできない月があり、データを収集中です。12月以降の真冬は甘さも出てきて旬となります。

栽培規模 農地の都合から16m一畝の栽培となっております。
2018年の夏の異常高温から、半分程度の株が腐ったため、収量が回復するのは2019年6月以降となります。



無農薬のため春以降は虫食いの穴が開く。
一枚ものの葉で使用するの難しい。8月



10月収穫の綺麗な葉 蝶の幼虫(青虫)により食害されるため、蝶が居ない季節は冬でなくとも綺麗。