

旬直！ クッキングガーデン

プチヴェール®

管内では主に、なんすん地区、伊豆の国地区で生産しています。今回はなんすん地区のプチヴェールをご紹介します。

万能野菜！
健康面からも魅力を発信

甘みの秘密は肥料

なんすん地区管内では、主に沼津市、長泉町、清水町などで栽培しています。「ケール」と「芽キャベツ」を掛け合わせて作られた世界初の結球しない芽キャベツです。くせがなく、甘みがあり、炒めても揚げてもおいしい万能野菜です。

なんすんプチヴェール部会では、部会員が有機肥料や堆肥にこだわり、土を柔らかくすることで栄養がゆつくりと浸透し、甘みが増したプチヴェールを生産しています。さらに、営農アドバイザーが近年の気候変動に対応した適正な生産管理指導を行っています。

令和4年には、なんすんプチヴェール部会のプチヴェールが、栄養素「GABA」が含まれるとして機能性表示食品に登録されました。「GABA」にはストレス緩和の効果が期待され、同部会では「癒しのプチヴェール」と名付け、付加価値をつけた販売に取り組んでいます。

3月上旬まで「KAU〜ら」などのなんすん地区のファーマーズマーケット（金岡産直市、長泉産直市、すそのふれあい市）や、ネット通販「JATAウン」などで販売しています。1月中下旬は特に甘みがのつておいしい時期ですので、ぜひ味わってみてください。

※プチヴェールは駒増田採種場の登録商標です。

ここで買えます



KAU〜ら

所在地 沼津市東椎路字芝原下677
電話番号 055-923-6711
営業時間 午前9時～午後5時
定休日 第2水曜日・年末年始



POINT
プチヴェールは取り出さず一緒に煮込んでもおいしく召し上がれます

プチヴェールのシチュー

材料 (2~3人分)

プチヴェール	1袋 (80g)
タマネギ	1/2個
ブロックベーコン	250g
コーン	100g
牛乳	500ml
バター	15g
小麦粉	大さじ2
コンソメ	小さじ2
塩・コショウ	少々
スライスチーズ	1枚

作り方

- 1 プチヴェールは縦半分に切り、タマネギは薄切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋でバターを熱し、プチヴェール、タマネギ、ベーコン、コーンを塩・コショウして中火で炒める。プチヴェールは火が通ったら一度取り出す。
- 3 タマネギが透き通ったら火を止め、小麦粉を加える。粉っぽさがなくなるまで全体に混ぜる。
- 4 3に牛乳、コンソメを加え、中火で混ぜながら煮込む。
- 5 とろみがついたら、スライスチーズを加える。器にシチューとプチヴェールを盛り付けてできあがり。

レシピをYouTubeでもご紹介しています。 [ぜひこちらからご覧ください！](#)



JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里先生

栄養素
プチヴェールは栄養価が高く、ケールや芽キャベツに比べて食物繊維や鉄などを多く含み、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、骨や歯の形成だけでなく神経興奮の抑制や血液凝固作用の促進などに必要なカルシウムが豊富です。