



## 【青いかぶ？ コールラビ】

ここでいう「青」は青空の「青」じゃなく、青葉、青リンゴ、青虫といった使い方の「青」、つまり緑色の意味で使っています。

コールラビ（茎）はキャベツ（芽）の仲間です。カリフラワー（蕾）やブロッコリー（蕾）、青汁にするケール（葉）、お正月に飾られるハボタン（芽）、どれも同じ野生の植物から改良されたものなのに見た目が全然違うのは、（ ）の中に示したように利用する部分が異なっているからです。



コールラビは小型の野菜なので育てる期間が短く栽培はやさしいのですが、モンシロチョウなどの幼虫（青虫）に葉をかじられ、油断していると丸坊主になることも。早期発見、防除を心がけましょう。茎が太り、握りこぶし大になったら収穫適期です。上部と下部を切り落とし、皮を厚めにむきます。「花とみどりの相談所」緑化リーダー養成講座（基礎編）の参加者に持って帰っていただき、作るのが簡単で美味しいレシピを考えてもらいました。ベーコンとコールラビのチーズ焼きは A さん考案、小さいお子様に評判だったそうです。

### 「コールラビのベーコンチーズ焼き」レシピ

材 料）コールラビ、とけるチーズ、ベーコン、塩、ガーリックパウダー  
作り方

- ① コールラビを一口大に切る。
- ② 耐熱容器に入れラップをし、竹串が通る固さになるまで電子レンジで加熱。
- ③ 耐熱皿にコールラビを平らに敷き、塩、ガーリックパウダーをふる。
- ④ 短冊切りにしたベーコンをのせ、その上にとけるチーズをたっぷりのせる。
- ⑤ チーズに焼き色がつくまでトースターまたはオーブンで加熱する。



ベーコンチーズ焼き



豚汁



きんぴら

（文・写真 植村 修二 相談員）

## 12月の花とみどりの講習会

### 【木の実を使ったクリスマス飾りを作ろう】

日時：12月9日(土) 10時～12時  
場所：花とみどりの相談所  
講師：同所相談員 村尾 廣子  
定員：20人 費用：600円  
申込：12月2日(土) 9時15分～ 電話可  
内容：木の実を使ったリース作り



### 【お正月を祝う盆景作り】

日時：12月16日(土) 10時～12時  
場所：花とみどりの相談所  
講師：彌重 定さん(全日本小品盆栽協会副理事長)  
定員：24人 費用：2,500円  
申込：12月9日(土) 9時15分～ 電話可  
内容：松や季節の草花などを使った盆景づくり



写真はイメージです

## リース展

花とみどりの相談所では、11月15日(水)から12月9日(土)まで「リース展」を開催しています。日ごろから、当所を中心として、みどりのボランティア活動に取り組まれている「豊中緑化リーダー会」の皆さんにより制作された作品を展示しています。個性豊かな、色とりどりの作品を展示していますので、ぜひ一度お立ち寄りください。



※昨年の開催状況

## 花とみどりの相談

相談時間は、**火曜日・木曜日**の午後1時から4時30分までです。  
電話による相談も行っています。  
《12月の休所日》 毎週の日曜・月曜日です。  
※年末年始(12/29～1/3)は、休所します

お気軽にどうぞ!



豊中市 花とみどりの相談所

〒561-0804 豊中市曽根南町1丁目4番1号(豊島公園内) 阪急宝塚線 曽根駅南 徒歩5分  
TEL 06-6863-8439 FAX 06-6863-3638