武蔵野の大地で育つ

＼ 旬の野菜、畑の知恵、みんなの笑顔をつなぐ ／

農業新聞

冬季号 2026年

～冬の恵みを味わい、次の春を育てよう～

1 冬の野菜の紹介

栄養たっぷり！寒さで甘みが増す、冬の定番野菜です！

大根



聖護院大根

- まるくてずっしり
- 甘みが強く、やわらかい
- 煮物におすすめ



青首大根

- 細長くてみずみずしい
- 辛みが少なく、さっぱり
- サラダや漬物におすすめ

栄養のポイント

- ビタミンC（免疫力アップ）
- 食物繊維（腸内環境を整える）
- カリウム（むくみの予防）



大根は葉も栄養たっぷり！ぜひ食べましょう！

ブロッコリー

冬の寒さで甘みが増し、栄養価もアップ！



つぼみの部分を食べます。ゆでる・蒸す・炒めるなどいろいろな料理で楽しめます！

主な栄養

- ビタミンC（免疫力アップ）
- 葉酸（細胞の生成を助ける）
- 食物繊維（腸内環境を整える）

冬といえば おでん！

～冬の野菜がたっぷり！おいしくて栄養満点～



大根・里芋・白菜・ねぎなど、冬に収穫される野菜はおでんの具材にぴったりです。じっくり煮込むことで野菜の甘みが引き出され、体も心もあたたまります。

旬の野菜を食べよう！



3 冬の作業「寒お越し」

土を休ませ、春に向けて準備をしよう！

寒お越しとは？

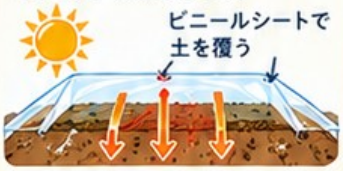
冬の寒さを利用して、土をしっかりと耕す作業です。土をひっくり返すことで害虫の越冬を防ぎ、土をリフレッシュできます。



寒い時期の作業が春の成功をつくります！

太陽熱消毒との関係

寒お越しの後に、太陽の熱で土を消毒する「太陽熱消毒」を行うと、より効果的です。



太陽熱消毒の効果

1. 土の中の病原菌を減らす
2. 害虫の卵や幼虫を減らす
3. 土の環境を改善する

作業の流れ

1. 収穫後に畑をきれいにする
2. 土を深く耕す（寒お越し）
3. ビニールシートで覆い、太陽熱で消毒
4. その後、堆肥を入れて土づくり

4 冬の畑の楽しみ方

冬は畑の景色も、味わいも、ちょっと特別！

冬野菜の収穫体験

大根・ブロッコリーなどの冬野菜の収穫体験ができます。自分で収穫した新鮮な野菜を味わう喜びを体験してみませんか？



とれたてはやっぱりおいしい！

冬の畑で見られる景色



霜のついた葉



冬空と畑



寒さに強い野菜たち

冬の畑も見どころいっぱい！



武蔵野市農業体験事業

武蔵野市で、農業を体験してみませんか？
詳しくは、こちらのQRコードからご覧ください。

https://musashino.nougyo-park.jp/