



ブロッコリー編
in真狩村

真狩村の ブロッコリー

令和8年度から「指定野菜」に追加されるブロッコリー。ブロッコリーの魅力や生産者の思いをお伝えします。

需要増加中！
栄養豊富なブロッコリー

食卓やお弁当などで目にする
ことが多いブロッコリーは、ア
ブラナ科アブラナ属の葉茎菜類
で原産地は地中海沿岸と言わ
れています。日本で本格的に需
要が伸びたのは1980年代
から。近年は健康志向により需
要が高まってきています。

令和8年度（2026年度）か
ら国民生活に重要な野菜とし
て15種類目の「指定野菜」に追
加されます。現在、ブロッコ
リーは指定野菜に準ずる特定
野菜の1つに分類されており、
「指定野菜」への追加は1974
年のじゃがいも（馬鈴薯）以来
52年ぶりになります。

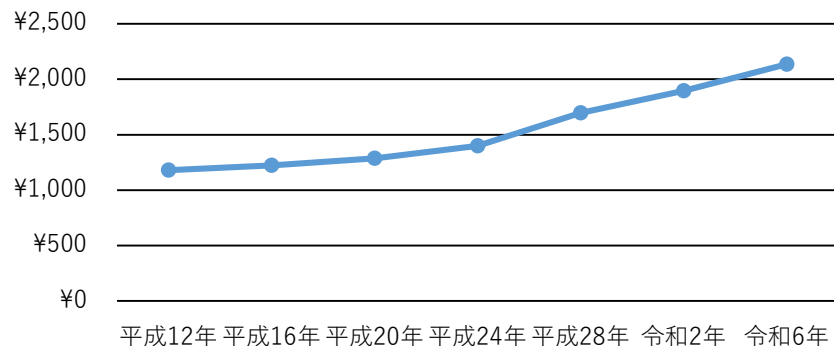
ブロッコリーは栄養豊富で、
ビタミン類、カルシウムや鉄、
食物繊維が多く含まれていま
す。特にタンパク質の量が多く、
他の野菜と比べても圧倒的で
す（キャベツの約5倍、だいこん
の約13倍※表1）。また、ブ
ロッコリー特有のスルフォラ
ファンという栄養素も含まれて
おり、解毒作用や抗酸化作用を
高めてくれます。小分けにせず
丸ごと茹でて、そのまま冷やす
と栄養素の損失を少なく食べ
ることが出来ます。ブロッコ
リーの1房は約15gと食べや
すい大きさなのも魅力です。

表1 主な野菜のタンパク質含有量

ブロッコリー	5.4
キャベツ	1.2
玉ねぎ	1.0
ピーマン	0.9
トマト	0.7
にんじん	0.7
だいこん	0.4

出典:文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

1世帯あたりのブロッコリーへの年間支出金額
(総世帯)



平成12年 平成16年 平成20年 平成24年 平成28年 令和2年 令和6年

出典:総務省 家計調査結果



生育途中のブロッコリー

昼夜の寒暖差が
おいしさのわけ

ブロッコリーは、夏は北海道や長野等の冷涼地、冬は関東以西の温暖な地域で栽培されています。北海道が作付面積・収穫量ともに全国1位です。後志管内では真狩村と喜茂別町で生産が盛んな農作物です。

二町村とも羊蹄山の麓に位置しています。夏でも夜は涼しいため、昼夜の寒暖差でおいしいブロッコリーが育ちます。

コラム① 「指定野菜」とは？

野菜は天候によって生産量が変動しやすく、販売価格も変動しやすい作物です。指定野菜に追加されることで価格が下落したとき、指定野菜であれば生産者に補助金が支払われます。これにより、生産者は安心して生産ができ、安定供給にもつながります。安定して供給されることは消費者目線で購入価格の安定にもつながります。

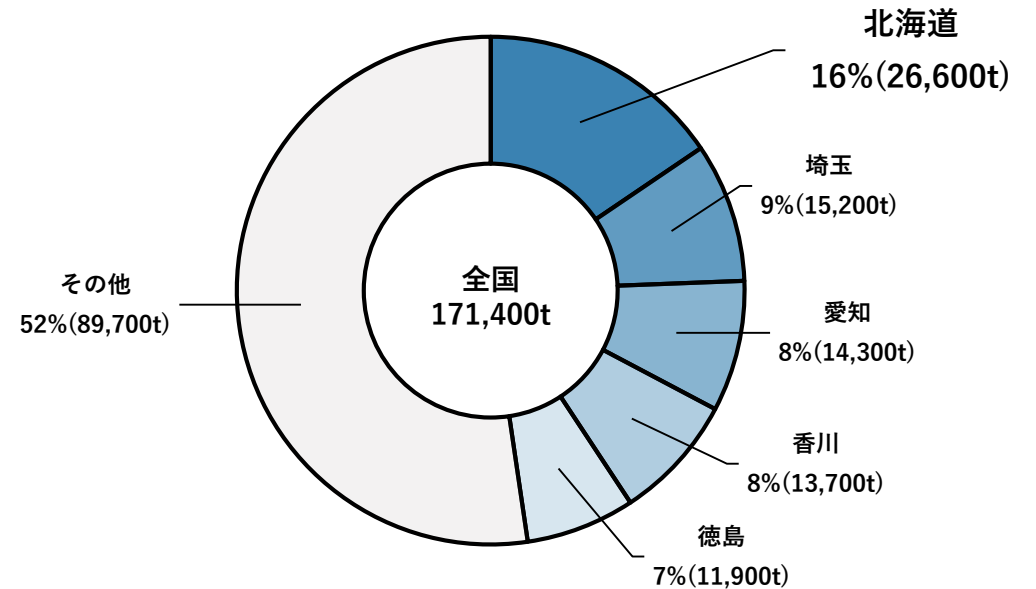
コラム② カリフラワーとは何が違うの？

ブロッコリーと見た目が似ているカリフラワーですが、オレンジや紫、黄緑などの様々な色があるのが特徴です。先に普及したカリフラワーでしたが、ブロッコリーが普及し始めた1980年代から年々収穫量は減っています。また、農林水産省や厚生労働省の分類では、ブロッコリーは「緑黄色野菜」に分類されますが、カリフラワーは「その他の野菜」に分類されるという違いもあります。

栄養素の観点で比較すると生の状態ではブロッコリーに軍配が上がります（ β -カロテンは約50倍、タンパク質・ビタミンCは約2倍）。しかし、カリフラワーは茹でてもほとんどビタミンを失わないという特徴があるため、茹でるとビタミンCの量は同程度になります。



令和5年産ブロッコリー 都道府県別収穫量



出典：農林水産省 令和5年度作物統計調査

「わが村は美しく-北海道」運動は、北海道の豊かで変化ある農林水産業の生産活動と生活文化の営みの継続により、農山漁村が創出する魅力ある地域資源を活用しながら地域活性化を目指す、地域の住民主体の活動を支援する取組で平成13年(2001年)から始めました。

この運動は「景観」「地域特産物」「人の交流」を3つの大きな柱として、「参加しよう」「広げよう」「伝えよう」を目指して取組を行っています。その一環として、2年ごとにコンクールを開催し、地域で活動を展開し、優秀な取組を実施する団体を表彰しています。

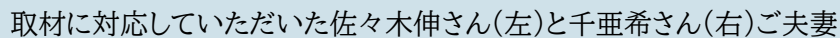


生産する作物の種類や量が増え、働く人も増えたことから、経営体制を整えるために2013年に株式会社ベジタブルワークスを設立しました。2015年には大型冷蔵トレーラーを購入し、農作物を関東圏まで運ぶようになりました。

佐々木さんは農家の4代目として就農しました。当初はだいいこの生産に取り組んでいましたが、収益をなかなか上げられずにいました。小学校5年生の時に父親を亡くし、母親と農業を行っていました。父親から作物栽培のノウハウを学ぶ機会がなかったためです。就農から5年後、父親が生前生産していたブロッコリーを再度生産し始めました。「そのタイミングで冷凍冷蔵ユニットを搭載したトラックが普及したり、高速道路の開通が進んだりと野菜を新鮮な状態でより遠くに届けられるようになり、うまく軌道に乗ることができた」と佐々木さんは当時を振り返ります。

自社で輸送も行う！
ベジタブルワークス株式会社

同社では、150畧の面積でブロッコリーをはじめ、にんじん、グリーンアスパラガス、とうもろこし、ミニだいこん、ミニはくさい、長ねぎを生産し、それらを販売しています。また、羊の飼育も行っています。農作物の輸送も自社で行っています。また、北海道開発局が主催する「わが村は美しく北海道」運動（コラム③参照）において令和4年9月に大賞審査委員特別賞を受賞しています。



現在、ベジタブルワークスでは100名近くを通年雇用しており、そのうち約80名が外国人従業員です。秋に収穫したニンジンなどを冷蔵しておき、冬も需要に応じて出荷しているため、年間を通じて仕事があります。事務や輸送、収穫、箱詰め、セクションがあり、各セクションのリーダーの声を聞きながら成績評価を行い、人材育成・管理をしていると佐々木さんは話します。

ブロッコリーが 関東に届くまで

―収穫までのスケジュールを教えてください。

「4月に播種を開始し、ビニールハウスで苗を育てます。1ヶ月後に定植、2ヶ月後に収穫を行います。そのサイクルで10月下旬まで収穫を行います。全体で約150畝ある農地のうち、ブロッコリーは約110畝で栽培しています。年間で約1000トンのブロッコリーを作っています。」

―ここで作られているブロッコリーの特徴を教えてください。

「私たちが育てているのは『SK9・099』という品種です。大きな花蕾が特徴で、映える見た目が人気です。また、私たちは農薬と化学肥料の使用を基準の半分以下にとどめた『特別栽培農作物』を栽培しています。」

―全体の7割以上の面積で作られているとは驚きました。収穫はどのようにしているのですか。

「全長幅約30mの収穫機と人力を組み合わせて収穫を行っています。この機械は私が自ら設計に携わり、道内の農機メーカーとともに開発しました。約30人の手でブロッコリーを刈り取り、両翼のベルトコンベアに乗せることでコンテナに集まる仕組みです。1度に多くの人数で収穫できるため、各個人の負担を減らすことができます。また、通常の10分の1以下のコストで収穫することができています。」

―10分の1以下のコストとはすごいですね。完全機械化は難しいのでしょうか。

「ブロッコリーは同じ時期に植えても生育スピードが異なるため、収穫は人の手で行う必要があります。そのため、同じほ場でも6日程度に分けて収穫しています。」

―製品化率はどれくらいになるのでしょうか。

「当社では、規格外品を加工品の原料としています。それを含めると約8%になります。他の生産者との単純比較はできませんが、かなり高い方だと負しています。」

―ブロッコリーの特徴がよく考えられている機械なんですね。収穫機は他の作物にも使っているのですか。

「アスパラガスの収穫にも使用しています。アスパラガスの場合、折れやすいので、ベルトコンベアは動かしません。」

―アスパラガスの収穫が終わったら、ブロッコリーの収穫に使うということですね。他にそういった使い方をしている設備はあるのでしょうか。

「育苗のためのビニールハウスを秋に収穫したにんじんやミニはくさい、ミニだいこんの保存に使用しています。また、輸送用トラックでも冷蔵保存できるため、専用の冷蔵施設はそこまで大きくする必要がなく、設備投資を抑えられました。」

―ビニールハウスは冬に撤去するイメージですが、撤去しないのですか。

「うちで使用しているビニールハウスは三角屋根になっており、雪が降っても積もりません。そのため、撤去する必要がなく、秋に収穫した野菜たちを冷蔵しています。冬は需要に応じてその野菜たちを出荷しています。」

ブロッコリーのために整備した設備や機械が、冬の間、他の作物にも役立っています。」



佐々木さんが独自開発した収穫機 両翼の幅は約30mにもなります！

—どれくらいのブロッコリーを出荷しているのですか。また、収穫後の流れも教えてください。

「一日14ト（約4万株）のブロッコリーを箱詰めし、出荷しています。収穫されたブロッコリーは箱詰めするまでの間、コンテナ（プラスチック製の折りたたみ式）に入れた状態で保冷库に保管しておきます。作業場では、まず2人1組でブロッコリーを箱（発砲スチロール）に詰め、製氷機で作られた氷を詰めてから蓋をします。この工程によって新鮮な状態でブロッコリーを届けることができます。氷詰めした箱をパレットの上に積み重ねていき、48ケースごとにビニールでラッピングをし、フォークリフトで外に運び出します。これで箱詰め作業は完了です。箱詰めしたブロッコリーは夕方うちにトレイラーに積み込み、翌日の朝一で関東に向けて出発します。トレイラー内はマイナス3℃に設定されているため、鮮度を保ったまま運ぶことができます。」



使用している冷蔵トラック



箱詰めが終わるとパレットの上に積み上げ、出荷の準備をします



2人1組で収穫したブロッコリーを箱に詰めていきます



収穫後、保冷库で保管されるブロッコリー

「農業生産者が輸送まで行っているのは珍しいと思いますが、きっかけは何だったのでしょうか。」

「ブロッコリーを作り始めた当初は札幌などへ販売を行っていました。そこで価格の引き下げを求められることも多く、輸送費を見直すことにしました。輸送費削減のために中古の2メートルトラックを購入し、自ら運転するようにしました。自分で運ぶことで臨機応変にルートを変更することも可能です。また、当時は輸送を外注していましたが、別の荷物と混載されるので、到着まで時間がかかったり、ドアの開閉でトラック内の温度が上がって、品質が落ちてしまうという問題もありました。この問題も自ら輸送を行うことのきっかけとなりました。」

「現在は関東を中心に出荷していますよね。ルートはどのように確立したのですか。」

「農作業の少ない冬期間に首都圏へ営業に行った際、自分で輸送ルートを試してみ、函館からフェリーで青森に上陸し、東北自動車道で関東に向かうルートを確認しました。このルートでは出発した当日に関東に到着することができ、移動日を含めて4日間で真狩村まで戻ってくることができます。ルートを確立させたことで大型免許を持っていれば道路に精通していなくても配送できる仕組みができました。現在は11人で輸送業務を担っており、システムで走行位置をリアルタイムで追うこともできます。」

「自ら輸送を行うことで感じる課題はありますか。」

「農作物を生産地から消費地に届けるために、最も重要なのは道路だと思っています。農地やトラックなどの設備や機械はお金で買うことができますが、道路は買うことができません。食料をたくさん作っても、それを輸送するだけの十分な道路がなければ、消費地へ届けることはできません。そのため、行政にはより一層の道路整備をお願いしたいと思っています。」

「ここまでお話を聞いて、どんな新しいことにチャレンジしている印象を受けました。どのような思いが背景にあるのでしょうか。」

「昨今、人口減少が進み、農業の担い手が減る中、今が日本の農業の行く末を左右する瀬戸際だと考えています。今、手を打たないと食料自給率の低下にもつながると危機感を抱いています。そうならないために、魅力的に従事している人たちが楽しく働けて、もうかる農業を作っていきたいと思っています。」

「働いていて楽しいってとても重要ですね。よりよい農業にするにはどんなことが必要だと考えていますか。」

「大規模化や効率化は有効だと思っています。それぞれの生産者には長年かけて培った技術や経験があります。しかし、収穫などに人手や人件費がかかるため、必ずしも収益には結びついていません。大規模化や効率化でコストを下げることで、技術が収益に結びつき、農業を続けられるようになります。」

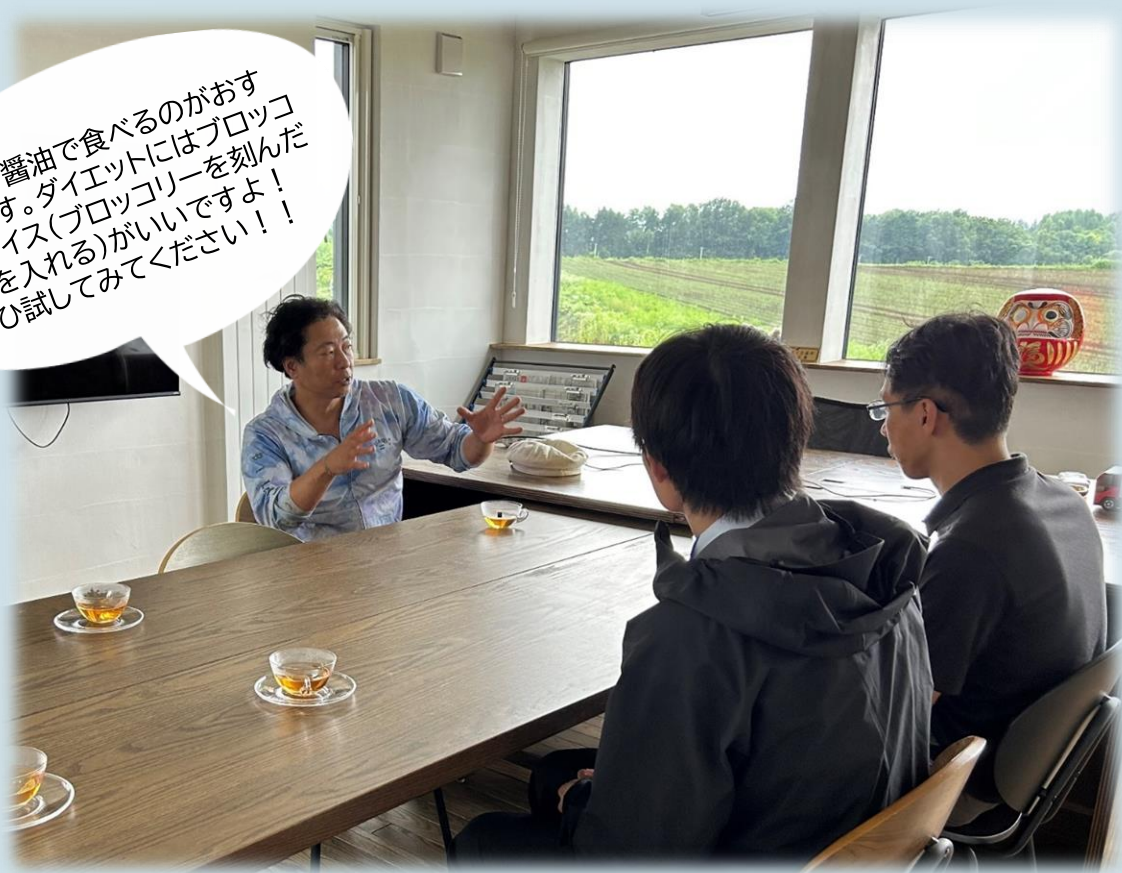
当社では、技術の継承にもこだわっています。当社で農地を購入する場合は売り手の意思があれば、当社で雇用し、継続して農業に従事し、技術や経験を活かしていただいています。これからも、もっと魅力的な農業が実現できるように試行錯誤しながら取り組んでいきたいと思っています。」

取材を終えて

今回は真狩村のベジタブルワークス株式会社にお邪魔しました。輸送まで自社で行う仕組みを学ばせていただきました。自身で感じたことをすぐに行動に移すスピード感や変化を恐れない決断力に驚きました。また、農業をよりよくしていきたいという熱い思いがすぐく伝わってきました。

取材当日は、収穫しているところを実際に見ることはできませんでしたが、収穫機や畑の大きさからスケールの大きさを実感することができました。

お忙しい中取材にご協力いただいた佐々木伸さんをはじめ、ベジタブルワークス株式会社の皆さまありがとうございました。



おすすめの食べ方も教えてもらいました！