



# 野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

## Vol.11 実は北九州ならではの野菜「はくさい菜」

2026年6月19日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。気温が高くなり、段々と夏に向かっていくのを日々感じています。夏といえば、高温により葉が弱ったり、虫が大量発生して葉が穴だらけになるため、葉物野菜が少ない季節です。そのような中でも貴重な葉物野菜が「はくさい菜」です。

漢字で書くと「白菜菜」となりわかりにくいのでコラムでは「はくさい菜」と表記します。昔から「なっば」の愛称で親しまれている野菜です。詳しくいえば、なっばは「はくさい菜」だけを指すわけではなく、葉物野菜の総称なのでいろんな野菜で使います。

その名の通り見た目も白菜に似ていて、白菜が丸くならず広がっている形になっています。白菜に似た別の品種かなと思いがちですが、実は冬場の白菜と同じです。元々、夏場に葉物野菜が少ないということで白菜を早採りして出荷したことが始まりだそうです。

一見どこにでもありそうな感じがしますが、実は北九州（主に小倉南区）ならではの野菜だということあまり知られていない気がします。

はくさい菜の特徴としましては、白菜と違って結球しておらず葉が開いた状態であるだけでなく、食感が少し違います。はくさい菜のほうがシャキシャキ感があり、クセもほぼないのでサラダにも向きます。白菜のように鍋や煮物、炒め物などにも使うことができるので万能野菜だと言えます。私の店ではランチでサラダに使うこともあれば、惣菜で煮浸しや中華風の炒め物、浅漬けや塩昆布和えなどで使うことがあります。

夏でも収穫できる葉物野菜ということだけでも貴重であるのに更に使い方も万能なので、まだ食べたことのない方は是非今からの季節に味わってみてください。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二  
北九州市門司区下二十町9-23  
TEL: 090-6635-9602  
営業時間: 火~木曜 10:00~14:00  
ランチタイム 11:30~13:30  
定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに  
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック  
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定  
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。  
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年7月18日

No.33532575