

蒸しキャベツの和ーニヤカウダソース

(材 料) 4人分



キャベツ	中1/2個	
オリーブ油	小さじ2	
酒	大さじ2	
にんにく	1かけ	
A	白みそ	大さじ2
	アンチョビペースト	小さじ2/3
	酒	大さじ2
	バター	5g
	粗挽き黒こしょう	少々

(作 り 方)

- ① キャベツは芯をつけたままで くし型4つに切り分ける。
にんにくは軽くつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを軽く焼き色がつくまで両面焼いてから酒とにんにくを加え、蓋をして弱火で好みの柔らかさになるまで蒸し煮する。
- ③ キャベツを取り出して皿に盛り、フライパンに残った蒸汁にAを加え弱火で混ぜながら軽く煮詰め、キャベツに添え、粗挽き黒こしょうをふる。

キャベツと春雨の炒め物

(材 料) 4人分



キャベツ	200g
緑豆春雨	100g
豚薄切り肉	100g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4~1/3本(50g)
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々
水	150ml
塩	適宜
青ネギ	1本

(作 り 方)

- ① キャベツは繊維に沿って太めの千切り。玉ねぎは薄切り。人参は千切り。
にんにくはみじん切り。豚肉は短冊切り。
- ② 春雨は熱湯に5分ほど浸して戻し、水にとって冷やしてから5センチ長さに切り、水気をしっかりときる。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、いい香りがしてきたら豚肉を加えて火を強め、色が変わるまで炒め、玉ねぎと人参も入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、しょうゆとこしょうを入れてざっと混ぜ、水と春雨を入れて混ぜてから、キャベツも加え、春雨が鍋肌にこびりつかないようにずっと混ぜながら水分がなくなるまで強火で炒める。
- ⑤ 塩で味を調え、お皿に盛り、斜め薄切りにしたネギをトッピングする。

キャベツボールとあさりのスープ



(材料) 4人分

A	キャベツ	100g
	塩	小さじ1/4
	ニラ(みじん切り)	1/4束(25g)
	鶏ミンチ	50g
B	片栗粉	大さじ1 1/2
	こしょう	少々
	あさり	150g
	しいたけ(薄切り)	2枚
C	昆布	5センチ角1枚
	水	4カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩・こしょう	少々

(作り方)

- ① キャベツはみじん切りにして塩をふり、10分ほどおいてから水気をしっかりと絞り、Aを入れたボウルに加えてよく練り混ぜる。
- ② 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ってきたらアクを丁寧にとって昆布を取り除き、①をスプーン2本を使って丸めながら落とす。
- ③ キャベツボールが浮いてきたらCで味を調える。

☆キャベツは芯や外葉を利用するとシャキシャキして美味しい！

キャベツのピリ辛甘酢漬け



(材料) 4人分

A	キャベツ	200g
	塩	小さじ1
	米酢	大さじ4
	きび砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	たかのつめ	少々

(作り方)

- ① キャベツは3～4cm長さの短冊切りにして塩をあて、しんなりしてきたら水気を絞る
- ② Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせてから①に注ぎかけ、種を除いて小口切りしたたかのつめも加えて、そのまま冷めるまで漬けておく。

メイプル安倍川



(材料) 4人分

角もち	4個
きなこ	20g
メイプルシロップ	大さじ4

(作り方)

- ① おもちは一口サイズに切り、耐熱容器にひたひたのお湯と共にに入れて、電子レンジで1～2分加熱する。
- ② きなこをまぶし、メイプルシロップをかけていただく。