



えっとう 越冬キャベツ

(アブラナ科)

秋に収穫したキャベツを、畑に少しづつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。歯ごたえがよく、甘み強い。

越冬キャベツの3色巻きサラダ風

材 料 [2人分]	・越冬キャベツの葉	2枚	A	薄口しょう油	少々
	・わらび(塩蔵)	3本		みりん	少々
	・にんじん	1/2本			
	・きゅうり	1本			
	・青しその葉	約4枚~6枚			



- 作り方**
1. 越冬キャベツは熱湯でゆで水にとり、ざるにあげて水気を切る。
 2. わらびは塩抜きしておく。にんじんは、わらび程度の太さに切り、硬めにゆでる。きゅうりはわらび程度の太さに切る。
 3. 1の越冬キャベツを縦割りの半分にして、芯の硬い所を切り落とす。越冬キャベツの葉を1枚ずつ芯の方と葉先を交互に重ねる。
 4. 巻きすの上に、3の葉を縦長におき手前に青しそを2~3枚敷き、その上に、わらび、にんじん、きゅうりと彩りよく並べ、手前の端からきっちりと巻いていく。
 5. タッパー等に、4をきっちり並べAをかける。
 6. 5を、4~5等分に切って、切り口を上にして盛り付ける。

《わらび(塩蔵)の塩抜き方法》

1. なべに水、わらび(塩蔵)を入れ、火にかける。
2. 1が泡立ってきたら、火を止める。
3. 2の水をとりかえ、塩分がなくなるまで水にさらす。

※好みでドレッシングをつけて食べても良い。

越冬キャベツの豆板醤鍋



材 料 [約4人分]	・越冬キャベツ	500g	A 《みそだれ》	みそ	大さじ3
	・豚肉(バラ)	300g		砂糖	大さじ2
	・生しいたけ	1パック(30g)	酒粕	大さじ2	
	・にら	50g	みりん	大さじ1	
	・豆板醤	大さじ1			
	・だし汁	5カップ			

- 作り方**
1. 豚肉は一口大に切り、越冬キャベツはざく切り、にらは3cmに切る。
 2. Aを混ぜ合わせて、みそだれを作る。
 3. 土なべに豆板醤、だし汁を入れ、越冬キャベツ、豚肉、しいたけを強火にかけ沸騰したら、2を加え中火にして更に煮る。
 4. にらを入れ、全体に火が通ったらできあがり。
- ※ ゆでたにんじんを飾ると彩りが良くなる。
 ※ 越冬キャベツは加熱すると甘くなり、なべにあう。

越冬キャベツパイ

材 料 [約4人分]	・越冬キャベツ	600g	・バター	大さじ1
	・ハム	4枚	・塩	少々
	・たまねぎ	1/2個	・こしょう	少々
	・サラダ油	大さじ1	・生クリーム	大さじ1
	・冷凍パイシート(丸型)	1枚	・コンソメ	1個

- 作り方**
1. 越冬キャベツはざく切り、ハムは1cm角、たまねぎはみじん切りにする。
 2. フライパンに、サラダ油を熱し1をいため、バター、塩、こしょう、生クリーム、砕いたコンソメを加え味を調べて、別の容器に移して冷ます。
 3. パイシートを解凍し、ひと回り大きくのばす。
 4. 天板に、クッキングシートを敷き、パイシートを置き2をのせ、かぶせるように包み、パイシートの端を閉じる。
 5. 200℃に温めたオーブンで、25~30分間焼く。こんがり焼けたら取り出す。

