

Cooking 2 Recipe



調理時間
20分



小カブのクリーム煮

乳製品との相性も抜群な小カブを牛乳で煮込んでみました。小カブは皮まで柔らかいので、皮を剥かなくても美味しくいただけますよ。

材料 (4人分)

小カブ……………4つ	バター……………20g
ソーセージ……………6本	塩……………適宜
牛乳……………2カップ	コショウ……………適宜
固形スープの素…1個	水溶き片栗粉…大さじ2

作り方

- 小カブは縦4つに割り、5mmほどの厚さのいちょう切りに。葉は根元を切り落とし、5cmほどの長さにざく切り。ソーセージは半分の長さに切る。
- フライパンにバターを加え、小カブ、葉、ソーセージを加えて炒める。ソーセージの色が変わったら牛乳と固形スープの素を加え、中弱火で10分ほど煮る。
- 小カブが芯まで柔らかくなったら味見をし、塩とコショウで調整。水溶き片栗粉を回しかけ、とろみを付ける。

小カブと手羽元のこってり煮

調理時間
30分



骨付きの手羽元と一緒に煮込むことで、小カブに旨みが染み染みに。冷めてもしっかりとした味付けなので、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (4人分)

小カブ……………6つ	鶏ガラスープ……………2カップ
手羽元……………8本	生姜……………1かけ
日本酒…大さじ1	砂糖……………小さじ1
醤油……………大さじ1	オイスターソース…大さじ1
	みりん……………大さじ1

作り方

- 小カブは茎を2cmほど残して切り落とし、皮を剥いたら縦4つに切る。生姜は皮を剥き千切りに。手羽元に日本酒と醤油を揉み込む。
- 鍋に鶏ガラスープ、生姜の千切り、残りの調味料、手羽元を加え火にかけ、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。アクが出たらすくう。
- ②に小カブを加え、10分ほど弱火で煮る。

Cooking 3 Recipe



調理時間
10分



小カブの浅漬け

ご飯のお供に、ちょっとした箸休めに最適な浅漬けの作り方です。酸味と旨みを加えるためにとろろ昆布を利用するのがコツです。

材料 (4人分)

小カブ……………4つ	鷹の爪……………1本
塩……………小さじ2	柚子の皮(あれば)…2かけ
とろろ昆布…20g	

作り方

- 小カブは縦4つに割り、3mmほどの厚さのいちょう切りに。葉は根元を切り落とし、3cmほどの長さにざく切り。
- 漬け物容器又はジッパー付きのビニール袋に、小カブ、葉、塩、とろろ昆布、輪切りにした鷹の爪、千切りにした柚子の皮を加え、しっかり揉み込む。
- 冷蔵庫で5時間以上寝かせる。

JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 小カブ

寒くなるにつれ甘みが増す「小カブ」。中でも直径5cmほどのものを「小カブ」と呼びます。今日は、生でのしゃきしゃきとした食感も、火を通したとろふわな食感も楽しめるレシピをご紹介します。



春の七草のひとつとして親しまれる根菜

新鮮な小カブの見分け方

小カブは直径5〜8cmほどで収穫される小さなカブのこと。葉は緑黄色野菜。根は淡色野菜で、さまざまな栄養成分をバランスよく摂取することができます。根に含まれる消化酵素のアミラーゼやジアスターゼは消化を促進し、胃もたれや胸やけの解消に効果的です。根と葉のどちらにも含まれている辛味成分グルコシシアネートは発がん性物質を解毒し、活性酸素を除去する働きが期待できます。小カブは茎や葉から根まで食べることができる優れたもの。煮物やスープ、サラダなど幅広く使うことが出来ます。

茎や葉はピンと立っていてみずみずしく、鮮やかな緑色のものが新鮮な証拠。根はふくらみと丸みを帯びていて上部の肩が盛り上がったもの、筋の中央がふくらみとしていて重みがあるものを選びましょう。根に割れやシミがあるものは鮮度が落ちている可能性があるため、そちらもチェックしましょう。保存する場合は、根と葉を切り分け、別々に保存してください。根は乾燥を防ぐため新聞紙かラップに包み冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は日持ちしないので、すぐに使うか、硬めに茹でて水気を絞り、刻んで冷凍してください。



{ 今月のお店 }

きつする黒部

TEL 0598-59-0538 松阪市東黒部町天神1
営/きつする黒部9:00~18:00(1、2月は17:00閉店)
きつする食堂 11:00~14:00
休/火曜 P/有 MAP/●●●●

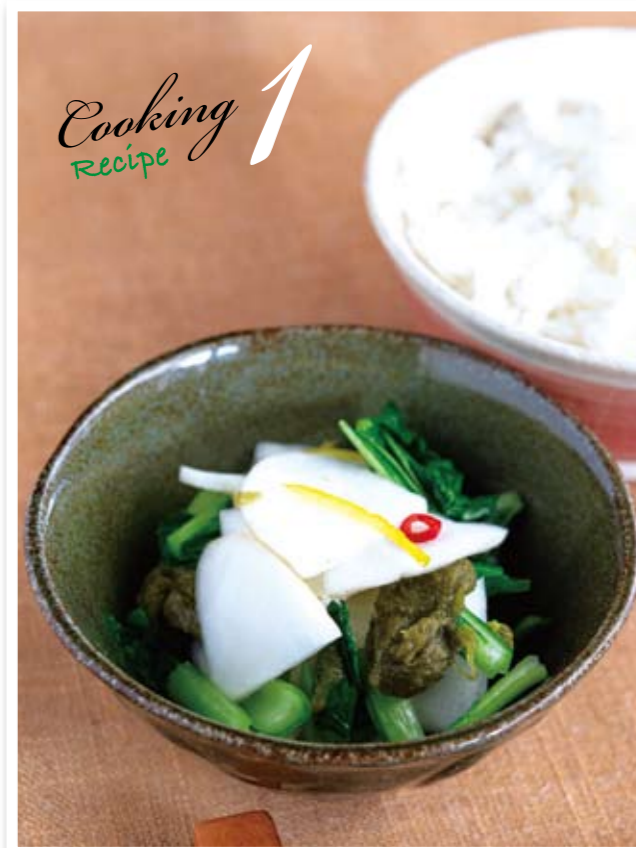


JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!

Cooking 1 Recipe



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしい「小カブ」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね！



キャラクター
笑味ちゃん

©よい食プロジェクト