

冬の料理



市内では秋冬白菜と春白菜の2種類を栽培しています。秋冬白菜は、一般的な白菜で、「^{あきにそう}秋二早」という品種が栽培されており、11月中旬から12月に収穫されます。春白菜は年末に種を蒔き、4月に収穫されます。春白菜は柔らかいので漬物に適しています。白菜は、95%が水分ですので大変低カロリーな野菜ですよ。

2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 白菜と豚肉のトマト煮

白菜と豚肉を交互に重ねて煮るので、鍋から取り出すときれいな色合いです。
とても簡単に料理でき、身体が温まりますので、寒い冬にピッタリの1品です。



■ 材料

白菜	300~500g (1/4カット)
豚肉	300g
トマトピューレ	500cc
コンソメの素	2個
塩・コショウ	少々
水	500cc

■ ポイント

- 白菜と豚肉の層が見えるようにたてて、鍋にぎっしり詰めると見た目が鮮やかです。

■ 作り方

- ① 白菜の葉を1枚ずつはずす。
- ② 白菜に豚肉を乗せて塩・コショウをする。
- ③ ②を3回~4回くりかえし、重ねる。
- ④ ③を4等分し、鍋に詰める。
- ⑤ ④にトマトピューレとコンソメの素、水を加えて火にかけて中火で20分煮る。
- ⑥ 塩・コショウで味を調える。



調理時間 40分

エネルギー 183 kcal

塩 2.2g

◆ 白菜と柿の甘酢和え

白菜のシャキシャキした感じと柿の歯ごたえがよい料理です。
さっぱりとして口当たりがよく、見た目もきれいな1品です。



■ 材料（4人分）

白菜	約 400g（1/4 カット）
柿	1個
酢	50cc
砂糖	20g
塩	少々

■ ポイント

- 酢と砂糖を混ぜ合わせるときに、砂糖が溶けきらなくても食材に混ぜると溶けます。



■ 作り方

- ① 白菜の葉を1枚ずつはずし、軸と葉先に切り分ける。
- ② 沸騰したお湯に軸をいれ、しんなりしてきたら葉先も入れ茹でる。
- ③ 全体がしんなりしたらザルにとって冷ます。
- ④ 酢、砂糖、塩をボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷ました白菜を1センチに細長く切り、柿は皮を剥いて短冊切りにする。
- ⑥ 白菜と柿を混ぜ、④をかけてよく混ぜ合わせる。

調理時間	15分
エネルギー	66 kcal
塩	0.1 g