



からだのごちそう

NO.36
平成27年11月号

今月の食材 『白菜』



冬野菜の代表格『白菜』。現在は年間を通して出回っていることも多くなってきましたが、最もおいしいのはやはりこれからの季節！

冬といえば...お鍋！！

白菜と豚肉の重ねなべ

材料（2人分）

- 白菜 400g
- 豚肉しゃぶしゃぶ用 200g
- 酒 小さじ1
- えのきたけ 1袋(100g)
- 小ねぎ 1/3袋(30g)
- しょうが 小1かけ
- A { だし汁 4カップ
- 酒 大さじ2
- B { 塩 小さじ1/3
- 七味唐辛子 少量



作り方

- ①材料を切る。
白菜…1cm幅、6cm長さ
豚肉…4cm長さに切り、酒をふる
えのきたけ…石づきを除きほぐす
小ねぎ…3～4本を小口切り（薬味用）、残りは6cm長さにしょうが…せん切り
- ②鍋に白菜、えのきたけ、小ねぎ、豚肉、しょうがの順に数回重ね入れる。Aを注いで煮る。
- ③取り皿にBと小口切り的小ねぎを入れ、鍋の煮汁を適量加えてタレを作る。
- ④具に火が通ったら③のタレにつけて食べる。

☆調理のポイント

味にクセがなく、どんな材料とも合うので、漬物、鍋物、煮物、和え物、炒め物など幅広く調理できます。
 淡泊なので脂の多いひき肉や豚バラ肉と相性抜群です。
 また、サラダやクリーム煮、スープ煮などの洋風調理にも使えます。
 水分が多いので、煮る時は味付けを少し濃い目にし、炒める時は強火で一気に調理しましょう！



☆保存法

丸ごと…新聞紙で包み、冷暗所に葉を上にして立てておきます。
 横にすると重みで下の方が傷みやすくなります。
 切ってあるもの…ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

白菜のミルクコーンスープ

材料（2人分）

- 白菜内側の葉 200g
- ベーコン薄切り 2枚
- サラダ油 大さじ1/2
- 湯 1カップ
- チキン固形ブイヨン 1/2個
- ローリエ 1枚
- 缶クリームコーン 100g
- 牛乳 1/2カップ
- 塩 少量
- こしょう 少量
- タイム 少量

作り方

- ①白菜は3cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱してベーコンをこんがり炒め、白菜を加える。しんなりとなったら分量の湯と砕いた固形ブイヨン、ローリエを加え、煮立ったら弱火にして7～8分煮る。
- ③クリームコーンと牛乳を加えてひと煮し、塩、こしょう、タイムで味をととのえる。



パンにも合うので朝ごはんにぴったり！

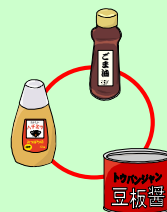
白菜の辛味ごま油あえ

手軽な一品



材料（2人分）

- 白菜（主に軸を使う） 200g
- 塩 ひとつまみ
- ごま油 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- たれ { トウバンジャン 小さじ1



作り方

- ①白菜は葉と軸に切り分け、いずれも5mm幅に切る。
- ②ボールに白菜を入れて塩をふり、軽く混ぜて10分置く。
- ③たれの材料を混ぜ合わせて②のボールに加え、和える。

白菜の水気は切らなくてOK

(株)ライアンス 栄養士

為政・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・中野・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川