

カブの千枚漬け

(材料) 5人分

カブ・・・・・・・・・・ 2個 (500g)

らきょう酢・・・・・・・・ 1カップ

昆布・・・・・・・・・・ 5cm角×3

赤唐辛子・・・・・・・・ 1本 (小口切り)

(作り方)

- ① カブは皮をむき薄く輪切りにする。切りにくいときは縦半分に切り半月の薄切り切りにする。
- ② 保存袋にらきょう酢、昆布、赤唐辛子を入れて、空気を抜いて閉じて漬ける。

カブと梅の酢漬け

(材料) 5人分

カブ・・・・・・・・・・ 2個 (500g)

砂糖・・・・・・・・・・ 80g

梅干し・・・・・・・・・・ 5～7個

米酢・・・・・・・・・・ 45cc

削り節・・・・・・・・・・ 1袋 (2g位)

昆布・・・・・・・・・・ 5cm角×3

(作り方)

- ① カブは皮むきそぎ切りにする。
- ② 保存袋にカブと材料全部を入れて漬け込む。

(葉の使い方)

※カブの葉はよく洗ってザク切りにする。フライパンにごま油を入れ、葉を加えて炒める。醤油、砂糖、酒を各適宜加えて水分を煮つめて葉にからめる。

(皮の使い方)

※カブの皮は同寸に切りきんぴらにするとよい。

さばそぼろと炒り卵

(材料) 5人分

さば(3枚おろし) 1匹

醤油 30cc

酒 50cc

砂糖 大さじ2

水 150cc

生姜(薄切り) 1かけ

炒り卵

卵 5個

砂糖 大さじ1

塩 ひとつまみ

米油 大さじ1

(作り方)

- ① さばの身は骨を取り4~5切れに切る。
- ② 鍋に調味料を煮立てさばを入れて5分程煮て、5本箸でくずしながらそぼろにしていく。玉杓子の底で身を軽く押えると能率的。魚臭さが気になれば酒をふって炒り上げる。
- ③ 炒り卵の材料を鍋に入れて5本箸で、弱火にかけ縦横十文字にかき混ぜる。

本日はご飯の上にさばそぼろと炒り卵、カブの葉の炒め物を彩りよく盛り付けてください。。

カブと鶏ミンチ丸

(材料) 5人分

カブ (葉付き) 2個 (500g)
鶏ミンチ 200g
塩 少々
みりん 小さじ1
醤油 小さじ1
卵 半個
片栗粉 大さじ1 (水同量)
煮汁
水 3カップ
昆布 5cm角×3
醤油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

(作り方)

- ① カブは茎を残して葉を切り落とし、皮をむいて縦4等分に切る。茎の間の土をよく洗う。
- ② 鍋に水と昆布を入れ1時間置く。煮立ったら調味料を加えて煮汁を作る。
- ③ 鶏ミンチに調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ 煮汁に鶏ミンチをスプーンですくい落とし入れていく。
- ⑤ 鶏ミンチに火が通ったら、カブを加えて炊き合わせる。

カブと柿とブレンダーチーズ

(材料) 5人分

カブ 大1個
柿 大1個
ブレンダーチーズ 1パック
オリーブオイル 少々
塩 少々

(作り方)

- ① カブは皮をむきくし形薄切り、柿は皮をむきくし形薄切りにしてお皿に並べる。
- ② ブレンダーチーズを上にもせてオリーブオイルをかけて、塩を少々ふる。