

旬

shun

探訪

vol.05

白菜





栄養満点のあったかヘルシー鍋で、冬を乗り切ろう

旬のお鍋



淡白な味わいで、他の具材とも相性抜群の白菜は鍋に欠かせない野菜の代表格です。

ビタミンC、カリウムなどのミネラル類をバランス良く含み、食物繊維も豊富。

胃腸の調子も整えて、冬の健康維持に活躍します。

recipe 01



白菜まきまき鍋

材料 2~3人分

| 〈具材〉 | | 〈なべつゆ〉 | |
|-------|------|-------------|-------|
| 白菜 | 6枚 | 白みそ(信州みそなど) | 大さじ4 |
| ささみ | 2本 | 白しょうゆ | 大さじ2 |
| にんじん | 1/2本 | 豆乳 | 250ml |
| ほうれん草 | 1/2ワ | だし汁 | 300ml |

01 白菜は1枚ずつはがし、熱湯でゆでて、冷水で冷まし麺棒などで厚さを均等にします。

02 ささみは縦に半分に切ります。

03 にんじんは縦に1cm角に切り、ほうれん草とともにさっとゆでます。

04 01の白菜でささみ、にんじん、ほうれん草をそれぞれ巻いて、4等分に切り、鍋にしきつめます。

05 合わせたなべつゆを加え、火にかけてひと煮立ちしたらできあがり。



ゆでた白菜を均等の厚みにすると、具材が巻きやすくなります。

recipe 02



明太レモン鍋

材料 2~3人分

| 〈具材〉 | | 〈なべつゆ〉 | |
|------|------|-----------|-------|
| 白菜 | 1/4個 | しめじ | 1/2株 |
| たら | 2切れ | しいたけ | 2個 |
| 豆腐 | 1/3丁 | レモン(スライス) | 1個分 |
| 長ねぎ | 1/2本 | 明太子 | 1腹 |
| | | だし汁 | 700ml |
| | | しょうゆ | 50ml |
| | | 酒 | 大さじ1 |
| | | みりん | 大さじ1 |

01 白菜はざく切りに、たら・豆腐は一口大に、しいたけは4等分に、しめじは石づきを除き小房に分けます。長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。

02 たらは湯引きをします。

03 鍋に01の具材を入れ、上にレモンと明太子をのせ、合わせたなべつゆを加え、ひと煮立ちさせます。



湯引きをすることで、魚の臭みが取り除かれます。

お役立ちコラム

白菜の保存方法

白菜は丸ごとであれば、3~4週間の保存が可能です。新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存します。カットしたものは傷みやすいので、ラップに包んで冷蔵庫で保存するとよいでしょう。



料理監修：自由ヶ丘ッキングスタジオ