

みりよく旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット課 きてか〜な)



今月の食材

キャベツ

美味しい時期

1~3月(冬キャベツ)

管内産地:管内全域

分類:アブラナ科アブラナ属

原産地:ヨーロッパ原産

ここで買えます!

きてか〜な、上田インショップほか

特徴

グリーン近江管内で作付けが毎年増えている野菜のひとつ。やわらかくてサラダ向けの春キャベツや、紫(レッド)キャベツ、カーボロネロと呼ばれる黒キャベツなど種類も豊富。

効能

胃酸の分泌を抑えるビタミンUやビタミンC、カロテン、アミノ酸も豊富です。

よいもの見分け方

葉がしっかり巻いていてツヤがあり、ずっしり重いもの。冬キャベツは霜に当たっていると葉が一部紫になっているものがあります。

長持ちさせるには

カットしたものは切り口が空気に触れないようしっかりラップをして冷蔵庫へ。芯をくりぬいて保存してもよい。

食べ方

固めのキャベツは加熱調理に向いています。蒸しや煮込み、炒め物に。



味緑のレシピ

キャベツの
甘みがトマトと
マッチ♪

ロールキャベツ 〜トマトジュース煮込み〜

材料(2人分)

キャベツ …… 4枚くらい	コンソメ …… 1個
合挽き肉 …… 200g	塩・こしょう …… 少々
玉ねぎ …… 1/2個	パン粉 …… 大さじ3くらい
トマトジュース …… 450cc	パセリ …… 適量



- キャベツの葉は芯の部分が葉と平らになるように切つて必要なら軽く切りこみを入れておく(芯の部分が固いと後で巻きづらいです。)
- ①のキャベツの葉を重ねてレンジでやわらかくなるまでチンするか、茹でておく。キャベツの芯、タマネギはみじん切りにしておく。
- ボウルに合挽き肉、②の芯と玉ねぎ、塩・こしょう・パン粉を入れて粘りが出るまで手でよく混ぜタネをつくる。
- タネができたら、4等分くらいにしてキャベツの葉で包む。キャベツの葉が小さい時は2枚使用する。
- 巻き終わりを下にしてお鍋に並べる。グツグツ煮るので隙間がないようなサイズのお鍋か、ようじやかんぴょうで留める。

- ⑤のお鍋にトマトジュースとコンソメを入れて中火で煮立てる。
- 煮立ったら、弱火にして20分くらいじっくり煮込んで出来上がり♪

★煮込む前はお鍋にギュウギュウくらいに詰めた方が崩れにくいです。隙間があると煮込んでいる際にキャベツが剥がれそうになります。

