



旬の味緑通信

写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか～な

★カブの大きさによって味が変わるので、調整してください。



- 1 カブの根の部分を八等分くらいに切り、だし汁を入れた鍋に入れて10分火にかける。
- 2 カブの茎葉、ニンジン、キノコを5切入らしの大きさで切る。
- 3 ②を入れ、★の調味料を入れて、弱火で5分ほど茹でる。
- 4 飯を投入し、弱火で約10分。(焦げるので時々かき混ぜます。)
- 5 トロトロになつたところで溶き卵をゆっくりと入れ、少し火を強めます。
- 6 卵が固まつたら火を止めてかき混ぜて完成!

今月の食材

カブ

美味しい時期
管内産地
分類
原産
ここで買えます!

11~2月
日野・大中ほか
アブラナ科アブラナ属
地中海沿岸原産
きてか～な ほか

効能
カブの根の部分はビタミンと整腸効果が期待できるアミラーゼを含んでいます。葉の部分はβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムも豊富で、葉の部分のほうがはるかに栄養を沢山含んでいるとされています。

長持ちさせるには
葉を根元から切り落とし、根の部分と別々に保存します(大根も同様です)。

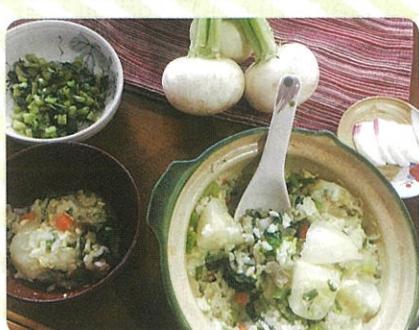
根も葉も、それぞれ乾燥しないように密封し冷蔵庫で保存。葉は2日位、根は4～5日位で使いきりましょう。

食べ方
生、煮、焼きなど万能です。生のままサラダで食べるといいので注意してください。葉の部分は、さつと茹でてお浸しや和え物に。刻んでごま油で炒めてふりかけにもできます。

カブを1本まるごと使いましょう♪
あつあつカブぞうすい

[材料(2人分)]

ご飯	お茶碗1杯強	卵	1個
カブ(葉付き)	1本	だし汁	500ml
ニンジン	2センチ位	★酒	大さじ1
マイタケ	1/4パック	★しょうゆ・塩	各少々



カブは、全国各地にわたり沢山の品種が栽培されており、特に滋賀県は日野菜、北陸地方固有品種が多い県の之庄菜、万木(ゆるぎ)かぶなど地域固有品種が多い県のひとつです。一般的なものは白いカブとされています。

か、赤カブなどの場合は鮮やかな紅色をしていて、艶やハキッとしている物がよいでしょう。また、根の色が真っ白葉が鮮やかな緑色でシャキッとしている物がよいです。

か、赤カブなどの場合は鮮やかな紅色をしていて、艶やハキッとしている物がよいでしょう。また、根の色が真っ白葉が鮮やかな緑色でシャキッとしている物がよいです。

葉が鮮やかな緑色でシャキッとしている物がよいです。

キッとしている物がよいです。

ショウガ