



旬の味通信

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までかへな



★ポン酢がなければ
しょうゆでもOK



- 1 芽キャベツを洗い、縦半分にかットする。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、中火で芽キャベツをソテーする。
- 3 焼き色がついたら料理酒を入れてふたをし、2〜3分蒸します。
- 4 火を少し弱めてバター、ポン酢を入れてからめ、黒コショウを振ってできあがり。

- 【材料(2人分)】
- 芽キャベツ 10個ほど
 - 料理酒 大さじ2〜3
 - オリーブオイル 適量
 - ポン酢 大さじ1
 - バター 10g
 - 黒コショウ 適量

味緑のレシピ

芽キャベツの ポン酢バター炒め



今月の食材

芽キャベツ



美味しい時期 1〜3月
管内産地 近江八幡ほか
分類 アブラナ科アブラナ属ヤセイカンラン
原産 ベルギー原産
ここで買えます! きてか〜な ほか

特徴

芽キャベツは、葉の付け根に出てくる脇芽が結球しているものです。芽キャベツの株は地上から7〜80cm程に伸びた1本の茎に一口大で50個程鈴なりに実ります。

効能

一般的なキャベツに比べ、ほとんどの栄養成分において多く含まれているといわれ、ビタミンCはキャベツの約4倍、ビタミンKも約2倍も含まれているとされます。

よいもの見分け方

緑色が濃く、固くしっかりと巻いているような物を選びます。手に持ったときになるべく重く感じるもののがいいです。黄色みを帯びたものは鮮度が落ちてきているので避けましょう。

長持ちさせるには

洗わずに、乾燥しないよう通気性のある容器に入れ、冷蔵庫で保存し、数日で使い切りましょう。

冷凍する場合は、さっと固めに茹でて小分けした物を冷凍します。使う際は自然解凍

凍し、お浸しや和え物などに使うとよいでしょう。

食べ方

サラダや蒸しもの、煮炊き料理などによく使われます。固めで火が通りにくく少し苦味があるので、通常は下茹でや蒸してから使います。下茹ででは、茎のところに十文字に切り込みを入れ、少し塩を加えて沸騰させている湯の中で1分半〜2分程度かく茹で、すぐに冷水に落とす。から使うと使いやすいです。