

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

じゃじゃ 味噌キャベツ

キャベツがとってもおいしい季節です！
リーズナブルな材料を使ってつくる「じゃじゃ味噌キャベツ」を、ぜひお試しください。

材 料(4人分)

キャベツ 500グラム
豚バラ肉 80グラム
ラード 6グラム
みそ 30から40グラム (辛さにより調整)
にんにく 1片
しょうが 1片
豆板醤 小さじ1から2杯
水 50ミリリットル
酒 小さじ1
酢 小さじ1
しょう油 小さじ1
ごま油 小さじ1
水溶き片栗粉 適量
【トッピング】
万能ねぎ適量・糸とうがらし適量・ワンタンの皮 (揚げる) 適量



作り方

- ① キャベツの芯は刻み、葉は一口大にざく切りにし、葉のみ茹でてしっかり水気を切る。
- ② 豚バラ肉は粗みじん切りにし、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ラード、にんにく、しょうがを弱火でじっくり炒め、香りを出す。
- ④ ③に豆板醤を入れ、豚肉、キャベツの芯を中火で炒める。
- ⑤ みそを入れ、水でよく溶かし、酒、しょう油を加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉で固めにとろみをつける。
- ⑦ 火を止め、酢、ごま油を加える。
- ⑧ ①の茹でた葉に⑦をかけ、万能ねぎ、揚げワンタンの皮、糸とうがらしを飾る。

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

銚子市・旭市

※千葉県産キャベツは、3～5月上旬、12月が旬です。

おいしいキャベツの選び方

- ① 切り口が小さく、持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なもの
- ② 春キャベツは、主に春から6月頃に出荷され、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいもの
- ③ 冬(寒玉)キャベツは、主に秋から初春に出荷され、形が楕円で葉の間には隙間がなく、葉は硬くて厚いもの

ちょこっとコラム

キャベツの上手な保存方法

まるごと保存する時は、芯を包丁で抜いて、水を含ませたキッチンペーパーをくり抜いた芯の部分に詰めてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

千切りしたものは、水気を切ってポリ袋で保存しましょう。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：大好き! 千葉の新鮮やさいお料理コンテスト/協力：千葉県農林水産部生産販売振興課

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>