

阿波ベジファースト　旬の野菜レシピ　その3

～はくさい～でベジファースト

はくさいのチカラ　～旬のおいしさ～



冬の鍋料理には欠かせない「はくさい」。白菜は部位によって味が違うのはご存知でしょうか。外側の緑の葉は、ほのかな苦味と食感もありますので、油で炒めたりクリーム煮がおすすめです。内側の葉は、柔らかく鍋もの。内側は一番甘みがあるので、蒸し物や甘酢づけにおすすめです。保存する時は立てた状態で新聞紙とラップでしっかりと包んで乾燥を防いで冷蔵庫で保存をすると長持ちします。一度に食べきれない場合は、外側からはがして使用する方が長持ちします。白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色が濃い部分は緑黄色野菜のように β -カロテンを多く含みます。またカリウムが多く含まれることから、利尿作用にすぐれ、むくみやすい方や血圧が気になる方には積極的に摂っていただきたい野菜です。

阿波市農業振興課

白菜の餃子

【材料】

豚ひき肉	200g
ねぎ	50g
塩	少々
白菜	200g
おろし生姜	小さじ1
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1
餃子の皮	30枚
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① 葱と白菜はみじん切りにして、塩少々でもんで5分ほど置き、水気を絞ります。
- ② ボウルに①の葱と白菜、豚ひき肉、おろし生姜、ごま油、醤油、酒、片栗粉を入れてよく練り混ぜます。
- ③ 餃子の皮に②を入れて包みます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼きます。焼き目が少しついたら30cc程度の水を回りに入れて蓋をし、蒸し焼きにします。水分が全て飛んだら蓋を取り、焼き面がかりっとなるまで焼きます。

