

白菜の豪快グリル 青じそしらすオイルがけ

《今回の多摩市産》

・白菜



白菜はアブラナ科の仲間。成分の95%を水分が占め、カリウムとビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪予防やストレス軽減、疲労回復にも大きな効果を発揮します。

多摩市でも、冬の地場野菜売り場にたくさん並ぶ白菜。大きくて冷蔵庫に入らない場合は、丸ごと新聞紙に包んで冷暗所で保存すると長持ちしますよ。

白菜といえば、王道は鍋物！漬物、炒め物、スープなどでしょうか？でも大きな野菜だけに、なかなか食べ切るのが大変というご家庭があるかもしれません。

今回は白菜の芯ごと、豪快にグリルにしてみました。焼いて甘味が増した白菜に、ニンニクの香りと赤唐辛子が効いたソースをかけて！ペロリと食べられちゃう1品ですよ。



《材料(2人分)》

- | | | | |
|----------|--------------|--------------|---------|
| ・白菜(小さめ) | : 1/4個(250g) | ・塩 | : ひとつまみ |
| ・しらす干し | : 50g | ・こしょう | : 少々 |
| ・青じそ | : 6枚 | ・白ワイン | : 大さじ1 |
| ・にんにく | : ひとかけ | (無ければ料理酒でも可) | |
| ・オリーブオイル | : 大さじ2 | ・赤唐辛子 | : 1本 |

《作り方》

- ① 白菜は塊のまま使用する。にんにくはみじん切り、青じそは千切りにする。赤唐辛子はタネを取り出し、輪切りにする。
- ② フライパンに大さじ1のオリーブオイルを入れ中火で温め、白菜の切り口を下にして焼く。焼き色がついたらもう片面に返す。弱火にし、蓋をして10分程度蒸し焼きにする。焼きあがったら器に取り出す。
- ③ フライパンはそのまま洗わずに大さじ1のオリーブオイルを入れる。
- ④ にんにくと赤唐辛子を入れて弱火でじっくりと炒めて香りを出す。白ワインを入れ、ジュッと煮立ったらしらす干しを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛った白菜に、熱々の③をかけ、青じそを添える。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。