

# 旬の野菜をおいしく食べよう。

芽キャベツは小さなキャベツのこと？

## 芽キャベツを食べよう

芽キャベツはキャベツと同じ仲間ですが、球の作り方が違います。芽キャベツは葉のつけ根のわき葉が丸く結球したものです。球がで始めたら、葉を折り取って生長するスペースを確保します。1株に50～60個ほどびっしり房のようにつく事から“子持ちかんらん”とも呼ばれ、昔は結婚式の披露宴に登場する事も多かった野菜。小さいながらもビタミンCはキャベツの3倍です。

### 選び方

形が丸く、葉がしっかりと硬く巻き、緑色の綺麗なものを選ぶ。霜が降りる頃に甘味が増して柔らかくなる。



### 芽キャベツと帆立のアンチョビソテー



### 材料と作り方

芽キャベツ	1パック(6個)
ベーコンスライス	2枚
帆立貝柱	4個
フィレアンチョビ	2枚
にんにく	1片
EXバージンオリーブオイル	大きじ2
塩、こしょう	各少々

1. にんにく、アンチョビはそれぞれみじん切りにする。
2. ベーコンは1cm幅に切る。帆立はヨコ半分に切る。
3. 芽キャベツはタテ半分に切る。
4. フライパンにオリーブオイル、1を入れて弱火にかけ、香ってきたらベーコン、3を入れて炒め、芽キャベツに火が通ったら、帆立を入れて炒め、塩、こしょうで味を調え、器に盛りつける。

スタイリスト/小菅聖子

feast