

旬の野菜をおいしく食べよう！

鍋にかかせない冬の代表野菜

白菜を食べよう。



2012師走

白菜は鍋物、漬け物、炒め物などすっかり日本の冬の食卓になじんでいます。しかし白菜が日本に入ってきたのは幕末から明治の初め、中国からやってきました。

白菜は水分含有量がとても多く加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。そしてカロリーが低いので、ダイエットにも向く野菜です。又、白菜は保存性が高く、霜に当たった「霜降り白菜」は甘みが凝縮しておいしくなります。



スタイリスト/小管聖子

●白菜と肉団子の煮こみ（材料4人分）

白菜	½個	作り方
・肉団子		
豚ひき肉	300g	1.ボウルにひき肉を入れてよく練り、Aを入れて混ぜる。
・A		2.白菜は芯と葉にわけ、芯はそぎ切り、葉はザク切りにする。
水	大きじ3	3.180度の揚げ油で食べやすい大きさに丸めた1を表面だけサッと揚げる。
酒・片栗粉	各大さじ1	4.土鍋に白菜、3、水、鶏がらスープ、調味料を入れ、煮立ったら弱火で15分ほど煮る。
塩	小さじ1/4	
生姜の絞り汁	小さじ1	
水	1.2ℓ	
鶏がらスープの素	大きじ2	
・調味料		
しょうゆ	大きじ2	
砂糖	小さじ2	
酒	大きじ1	
みりん	大きじ1	
揚げ油	適量	