



野菜ソムリエによる

横須賀野菜応援隊おすすめのかたん春キャベツレシピ



☆生の春キャベツを手軽に…

～春キャベツの簡単ナムル～

【材料】

春キャベツ3～4枚・顆粒の鶏がらスープ又は中華だし小さじ半分・ごま油大さじ半分

【作り方】

- ①キャベツを一口大にちぎってポリ袋に入れる。(芯のところは薄切りにする)
- ②顆粒の鶏がらスープ(又は中華だし)をキャベツにかけ、袋の口を閉じて振り混ぜる。
- ③さらにごま油を入れ、同様に振り混ぜる。

★韓国のがりがある場合は盛り付けつけた上から振りかける。

～やみつきキャベツ～

【材料】

春キャベツ半玉・あれば副食材として… シラス・温玉・ホタルイカなど

【調味料】…すべて好みでチョイスしてOK

オイル(ゴマ油・オリーブオイルなど)大さじ2・塩味+うま味(塩、塩昆布、梅昆布茶、中華スープの素、和風だしの素、アンチョビ)・トッピング

【作り方】

- ①キャベツは大きめにざく切り、又はちぎってそのまま生で、もしくは軽くラップし、レンジで500W3分かける。
- ②好きなオイルと塩味+うま味の調味料を合わせて味を整える。
- ③副食材があれば加えてさっと混ぜる。

★トッピングに、ゴマ・海苔・唐辛子などがあれば振りかける。

～春キャベツのカレー風味サラダ～

【材料】

春キャベツ4枚・パプリカ赤・黄1/4個・あやめかぶ1個

【調味料】

サラダ油大さじ2・酢大さじ1・砂糖小さじ2・塩小さじ半分・白胡椒とカレー粉少々

【作り方】

- ①キャベツ/一口大にちぎる。パプリカ/縦に細切り。あやめかぶ/くし型切りに。
- ②あらかじめ合わせておいた調味料をボウルに入れ、食べる直前に野菜を入れて和える。

★キャベツは手でちぎると口当たりがよくなる。



☆毎日のおかずに…

～鶏ひき肉の和風ロールキャベツ～

【材料】

春キャベツ6枚・鶏ひき肉200g・パン粉大さじ2・コンソメ1個・醤油小さじ1・塩、胡椒少々

【作り方】

- ①キャベツを水にさっと濡らし、ラップをかけてレンジで2分。
- ②鶏胸ひき肉に、パン粉と塩胡椒を入れよく混ぜる。
- ③ひき肉を6等分して、粗熱の取れたキャベツで包む。
- ④巻いた端を下にして鍋に並べ、水300CCとコンソメ1個、醤油を入れ弱火で40分煮る。

★圧力鍋の場合は、4分圧をかける。

～春キャベツと卵のマヨネーズ炒め～

【材料】4人分

春キャベツ中葉4枚・玉ねぎ1/4個・卵1個・マヨネーズ大さじ2・塩小さじ半分

【作り方】

- ①キャベツは太い葉脈と葉に切り分け、葉は手で一口大にちぎる。葉脈と玉ねぎは薄切りにする。卵はよく溶いておく。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、切った葉脈と玉ねぎを入れて中火で約1分半くらい炒める
- ③残りのキャベツ、塩、マヨネーズを加え、1分強炒めて火を止める。
- ④卵を加え、余熱で炒め合わせる。

★玉ねぎは新玉ねぎを使用すると、短時間で甘みがでる。

～春キャベツと湘南シラスのエスニック和え～

【材料】

春キャベツ4枚・湘南シラス大さじ2・くるみ大さじ2・パクチー3本

【調味料】

ナンプラー大さじ1・サラダ油 大さじ1・砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切り、さっと茹でる。パクチーは柔らかいところをちぎる。
- ②くるみはトースターで1分又はフライパンで煎ってカリッとさせ、細かく刻む。
- ③あらかじめ合わせておいた調味料をボウルに入れ、茹でたキャベツとパクチー、くるみ、しらすを和える。

★和えてから30分後くらいが食べごろ♪





☆横須賀の魚介類と合わせて…

～春キャベツとアサリの蒸し物～

【材料】2人分

春キャベツ1/4～半玉・アサリ1パック(予め砂抜きしておく)・塩、胡椒、酒少々

【作り方】

- ①大きめのざく切りにしたキャベツを蓋付きのフライパンいっぱいに入れる。
- ②隙間にアサリを挟み込むように入れる。
- ③酒少々を振り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④アサリの口が開いたらざっくり混ぜ、最後に塩胡椒で味を整える。

☆キャベツとアサリから出た旨味のスープはパスタに合わせても◎

～旬の魚と春キャベツの煮付け～

【材料】2人分

春キャベツ2～3枚・魚(メバルやアマダイなど血合いの少ない白身魚が合う)

【調味料】水大さじ3・酒大さじ2・みりん大さじ2・醤油大さじ2・砂糖大さじ1・しょうが1片

【作り方】

- ①キャベツの葉は切らずにそのまま、魚は下処理が必要なものは予め準備しておく。
- ②鍋に調味料を全て入れ、煮立たせる。
- ③下処理した魚を入れて、その上にかぶせるように春キャベツを置き、煮る。

☆煮汁を吸って柔らかくなったキャベツの葉はとろとろで美味。

～イカと春キャベツの炒め物～

【材料】2人分

春キャベツ2～3枚・イカ1杯

・唐辛子1本・オリーブオイル大さじ1・にんにく1片・アンチョビ2枚・塩、胡椒少々

【作り方】

- ①キャベツの葉は大きめのざく切り、又は手でちぎる。にんにくはみじん切りに。
- ②にんにくのみじん切り、唐辛子、アンチョビにオリーブオイルを加えて弱火にかけ、アンチョビをほぐしながら炒める。
- ③にんにくの香りがたってきたら強火にし、イカ・キャベツの順に入れてさっと炒める。
- ④火からおろして塩、胡椒で味を整える。

☆ヤリイカやスミイカが火を通して身がやわらかいのでオススメ。



☆特別な日には…

～春キャベツのポタージュスープ～

【材料】4人分

春キャベツ4枚・牛乳 500cc・生クリーム・塩、胡椒少々
あればプチベール、ミニトマトなど

【作り方】

- ①鍋に400ccの水を入れ、キャベツをしんなりするまで茹でる。
- ②茹でたキャベツを、茹で汁と一緒にミキサーにかけて細かくする。
- ③鍋にもどし、5分位弱火にかけてなめらかにする。
- ④牛乳をいれる。
- ⑤お皿に盛り付け、プチベール・ミニトマト・生クリームを飾る。

☆あえてスープはこさずに、キャベツの甘さと食感楽しんでみて。

～春キャベツのいなり寿司～

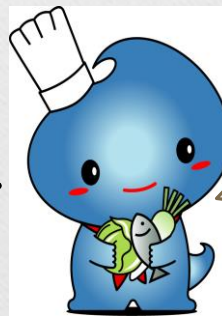
【材料】20個分

春キャベツ2枚・ごはん2合・卵2個・味付き油揚げ10枚(最初から半分は切ってある場合は20枚)・白ごま少々・紅しょうが30g・すし酢適量(お好みで)

【作り方】

- ①キャベツを手でちぎり、軽く塩を振っておく。
- ②しんなりしたら水で塩を洗い流し、ぎゅっと絞ってから小さく切る。
- ③錦糸玉子を作り、細く切る。
- ④油揚げを半分づつに切る。(最初から半分は切ってある場合は不要)
- ⑤ご飯・すし酢・キャベツ・ごま・紅しょうがを混ぜ合わせ、20等分し、開いた油揚げに詰める。

☆紅しょうがを鮭フレークなどで代用すればお子様にも喜ばれる。



美味しい春キャベツは…
 ☆葉の巻き方がゆるやか
 ☆芯の切り口がきれい
 ☆全体的にみずみずしい
 選ぶときの参考にしね！

