

京野菜

わくわくレシピ

No. 8 市民しんぶん北区版
平成22年12月号に掲載

小カブのあっさりグラタン

ざいりょう (4人分)

- ★ 小カブ 400g
- ★ ベーコン 100g
- ★ コンソメスープの素 1個
- ★ 水ときかたくり粉 大さじ2
- ★ 牛乳 50ml
- ★ 塩・コショウ 少々
- ★ バター 20g
- ★ とろけるチーズ 適量

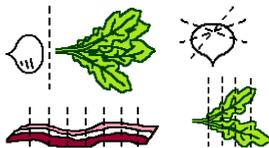
つくりかた

- ① 小カブをきれいに洗い、カブと葉っぱに切り分ける。
- ② カブは皮をむき、6~8等分する。
- ③ 葉っぱは総量の2分の1を5cm くらいの長さに切りそろえる。
※残りの葉っぱは皮と一緒に塩を振り、漬物としてお召し上がりください。
- ④ ベーコンを3cm 角くらいに切る。
- ⑤ なべに②・④、材料がひたひたになるくらいの水、コンソメスープの素を入れ、一煮立ちさせる。
- ⑥ カブに火が通ったら、火を止める前に③を入れ、火を通す。
- ⑦ ⑥に水ときかたくり粉で硬めにとろみをつける。
- ⑧ ⑦を牛乳で好みの硬さにのぼし、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑨ 耐熱皿にバターを塗ってから⑧を入れ、上にとろけるチーズを載せ、オーブンで焼く。チーズが溶けたらできあがり。



野菜のひとりごと

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つ。根には、炭水化物の消化を助ける酵素を含み、葉っぱには多くのビタミンがあり、特にカルシウムはすべての野菜のなかで No. 1 です。



<京野菜料理 ke-ko>