

京野菜

わくわくレシピ

No. 18

市民しんぶん北区版
平成23年10月号に掲載

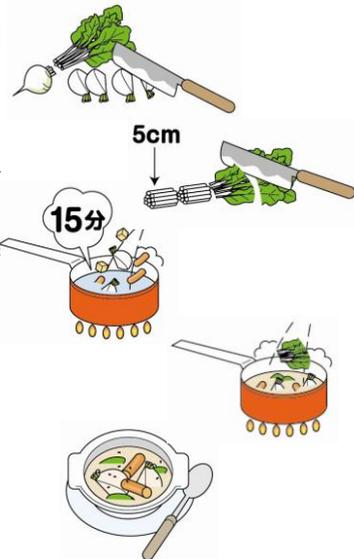
こかぶの簡単ポトフ

ざいりょう (4人分)

- ★ 小カブ 一束
- ★ ウィンナー 1袋(180g)
- ★ 水 1ℓ
- ★ コンソメスープの素 1個
- ★ 白だし醤油 小さじ1
- ★ みりん 小さじ1
- ★ ゆず胡椒 少々
- ★ 黒コショウ 少々

つくりかた

- ① 小カブは茎を切り離し、縦に4つ割にする。
- ② 葉は約5センチにそろえて切る。
- ③ 鍋に水約と①とウィンナーとコンソメスープを入れ、あくを取りながら弱火でコトコト15分煮る。
- ④ カブが半透明になったら白だし醤油とみりんで味を調える(あとでゆず胡椒が入るので薄味でよい)。
- ⑤ ④に②を入れ5分煮て出来上がり。
- ⑥ 深めの器に汁ごと野菜を盛りつけ、仕上げにゆず胡椒を添え、黒コショウをふる。



野菜のひとりごと

わたし(小カブ)は大根よりも早く中国から渡ってきており、日本一古い野菜といわれています。古くは“すずな”とよばれ、江戸時代に全国で生産されるようになりました。色や形の違いから西洋系と東洋系に分かれますが、西日本では東洋系が多く栽培されています。

☆冷めてもスープごとどうぞ～。胃にやさしい一品です。

〈京野菜料理 ke-ko〉