

野菜ソムリエ

櫻井店長と梅ちゃんの

えぷろんクッキング♪



春野菜の帝王、春キャベツをフィーチャーしたレシピをご紹介します！

地中海は大西洋の沿岸が原産地とされ、青汁でお馴染みのケールがキャベツのルーツといわれています。最大の特徴ともいえるのが緑黄色野菜には少ない「ビタミンU」を豊富に含んでいること。胃腸に良いことは勿論、抗酸化性に富み、各種成人病の予防にもうってつけです。また春キャベツは巻きが柔らかく、甘いので生食や蒸し料理に最適です。

因みに冬キャベツは巻きがしっかりとしていて過熱しても崩れにくいのでロールキャベツやお好み焼きにぴったりの食材です。今回は蒸し料理に最適なタジン鍋を使いましたが、蓋付のフライパンでも代用可能ですのでお気軽にご家庭でお試ください。



タジン鍋を使った春野菜のミルフィーユ蒸し

【材料：2人分】

春キャベツ	1/4
新玉ねぎ（小）	1個
パプリカ	1/8
プチトマト	5個
スナックエンドウ	3本
ベーコン	3枚
コンソメ	3/4
水	100cc
とろけるチーズ	50g

■作り方

1. キャベツを半分ほどザク切にして鍋に入れる。
2. 薄切にした玉ねぎ（半分）を入れ、ベーコンを上に乗せる。
3. 1～2の工程をお好みで数回行う。
4. 最上部にトマト、パプリカ、スナックエンドウを飾りつけ、とろけるチーズをトッピング。
5. 水100ccを投入し、包丁で砕いたコンソメを中に埋め込むように入れる。
6. 鍋を火にかけ、蒸し上がれば完成！



平野ごんにやくと健康おかず えぷろん亭 <http://www.epurontei.com/>（平野本町）
親子応援団ぶらっと <http://www8.ocn.ne.jp/~pulatto>（平野上町）