

旬の食材
白菜



白菜は11～2月にかけて旬を迎えます。主な生産地は茨城県と長野県で、合わせて国内生産割合の半分ほどを占めています。淡白でくせのない味は鍋物や炒め物など、さまざまな料理に使用しやすく、また肉や魚、他の野菜など、どんな食材とも相性のよい「万能野菜」です。

白菜とひき肉の重ね蒸し ～酒かすとゆずを加えて～



材料(4人分)

白菜	6枚	だし汁	400ml	
お好きなひき肉	300g	酒かす	50g	
A	卵	1個	しょうゆ	小さじ2
	片栗粉	大さじ1	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1	おろしたゆず皮	1/2個分
塩・こしょう	少々			

作り方

- ① 酒かすは少量の水(分量外)でふやかしておく。
- ② ひき肉、Aをボウルに入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 白菜の上に②を1/5量広げ、これを繰り返し上に重ねる。
- ④ 深めのフライパンまたは鍋を用意し、③を適当な大きさに切り入れる。
- ⑤ ④にだし汁を入れ沸騰させ、ふたをして中弱火で15～20分程蒸す。
- ⑥ 肉に火が通ったら、煮汁を適量①に加えて溶かす。
- ⑦ みりん、しょうゆ、溶かした酒かすを加えひと煮立ちさせ、ゆず皮を加え完成。



白菜とたらの 豆乳パスタ

材料(2人分)

白菜	1/8玉	味噌	大さじ2
たら	1切れ	油	小さじ1
パスタ	140g	黒こしょう	お好みの量
豆乳	300ml		

作り方

- ① たらを半分に切り分け、両面に塩(分量外)をふり、焼く。
- ② パスタを茹でる(茹で時間より1分短めに)。
- ③ フライパンに油をひき、温まったら白菜を入れ炒める。
- ④ しんなりしてきたら豆乳を入れ、弱火で温めて沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 味噌を溶かし入れ、沸騰しないよう再度温める。
- ⑥ パスタを⑤に加え、絡ませたら盛り付ける。
- ⑦ 最後にたらをのせ、黒こしょうをお好みの量(たっぷりがおすすめ)かけて完成。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

むとう
みどり
武藤 未鳥さん

