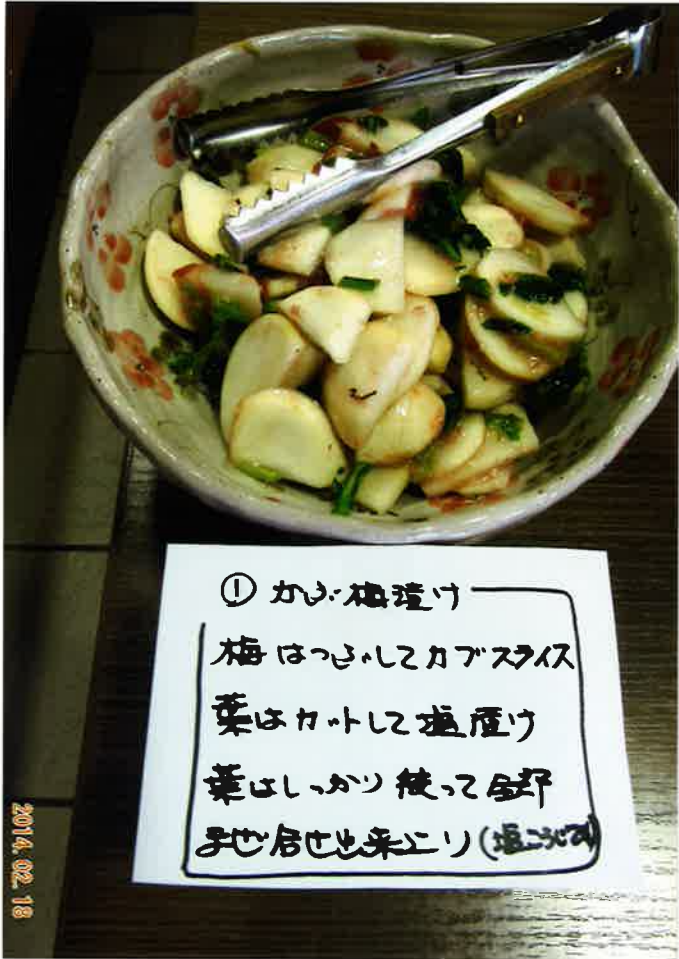


第51回 2014年2月18日(火)

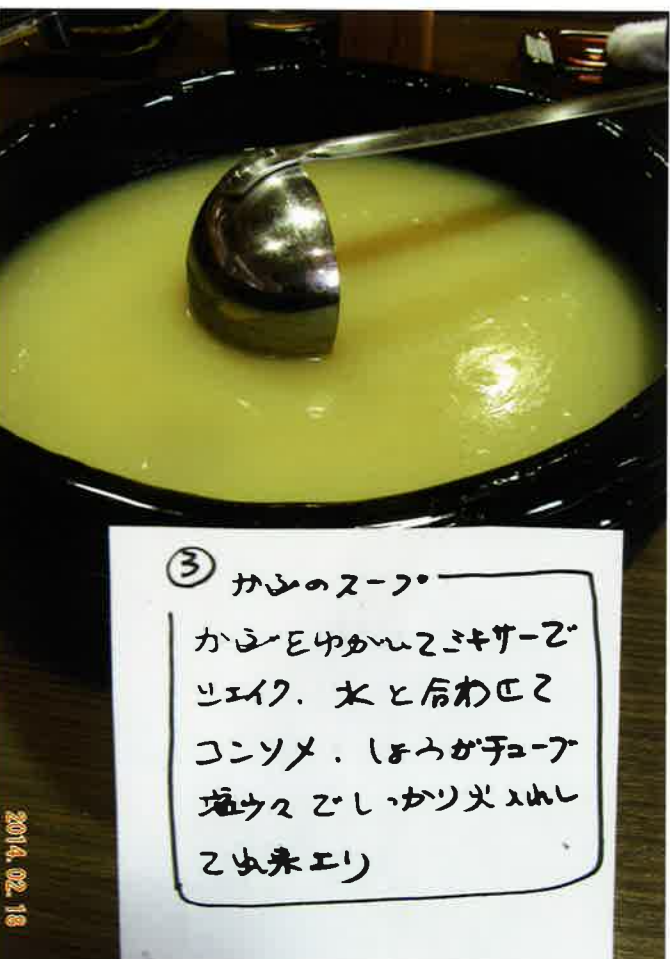
ほんのり甘い伝統野菜の代表 かぶ



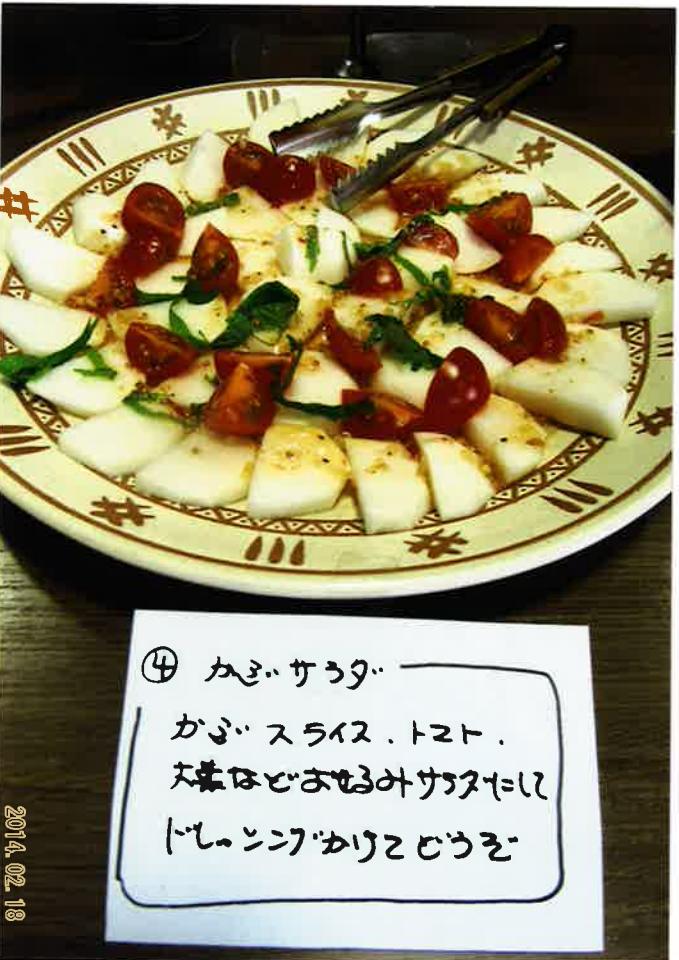
① かぶの塩漬け  
梅はつぎしでカブスライス  
葉はカットして塩漬け  
葉はしっかりと絞って全卵  
手巾で絞る(塩水で)



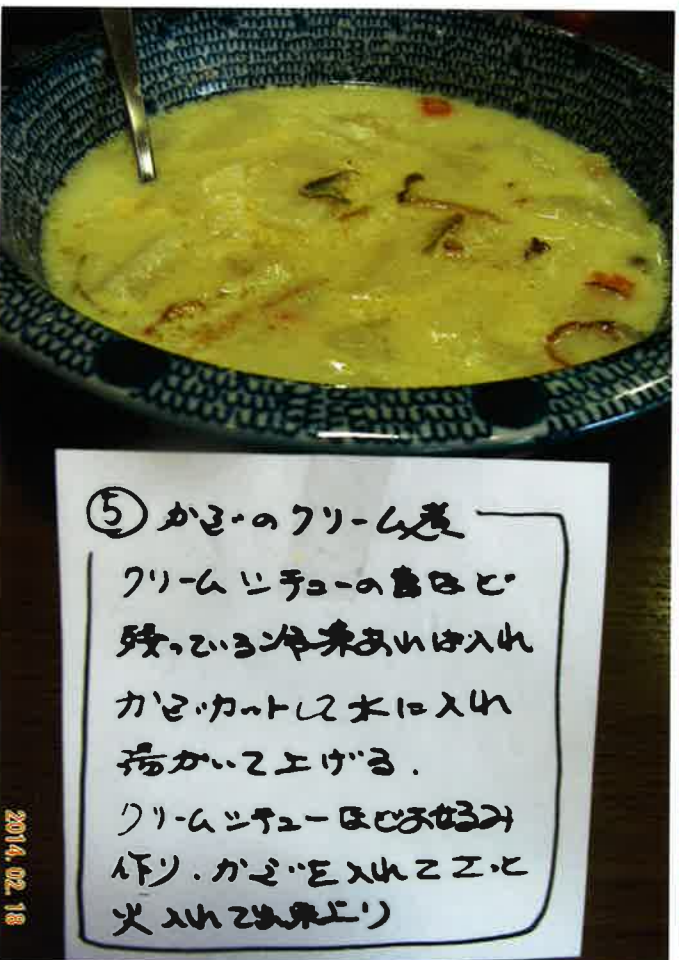
② かぶの葉子炒め  
かぶの葉細かくカット。  
小麦粉、玉子、白だし、ゆ  
でたまご、しょうが、手巾で絞  
った油で焼いて出来上り



③ かぶのスープ  
かぶの皮からエキスを  
とる。水と合わせて  
コンソメ、しょうが、ア  
ジ、塩少々でしめ、火入れ  
して出来上り



④ かぶのサラダ  
かぶスライス、トマト、  
大葉はちぎってササゲはし  
どし、しょうが、かりとら



⑤ かぶのクリーム煮  
クリームソースの旨味を  
増やせる冷菜あいは入れ  
かぶはカットして水に入れ  
茹かいてあげる。  
クリームソースはちぎる  
作り、かぶを火入れして  
火入れして出来上り



⑥ かぶのあんかけ  
かぶはカットし、しょうが、だしで  
火入れ3~5分。葉はちぎって  
豚肉、しょうが、油少々、  
水少々、葉を入れ、しょうが、だし  
味付け、片栗粉でとろみ作り  
かぶの上にかけてどうぞ