

今晚は、まるごと白菜

寒くなるごとに甘みが増しておいしくなる旬の白菜は、鍋や炒めもの、スープなどにすると効率よく栄養を摂取できます。けれど1個まるごとなかなか使い切れず、買いつらい。そんな皆様に白菜をまるごと1個買っても無駄なく使い切れる、食育ソムリエ考案の簡単おいしいレシピをご紹介します！

中心部



中心部を使用

甘味が強く火を入れると甘みが増し柔らかくなる部分です。炒め物やおひたしなど短時間でシンプルに味わう料理にオススメです。

レシピ | 01 ◆ 白菜のお好み焼風

材料(4人分)

- 白菜 200g
- 豚もも薄切り肉 50g
- にんじん 25g
- しいたけ 2~3枚
- サラダ油 大さじ2
- お好み焼きソース 適量
- 溶き卵 1個
- 牛乳 100cc
- 米粉 1/2カップ(100g) A
- 薄力粉 1/2カップ(100g)
- 塩 小さじ1/2



作り方

- 1 白菜、豚肉は細切りに、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにします
- 2 ボウルにAを入れよく混ぜ、切った食材を入れ更に混ぜ合わせます
- 3 フライパンにサラダ油をひき、2を流し入れて両面を焼きます。お好み焼きソースをかけて完成です

上部



外葉(緑が多い部分)

ほのかな甘みと苦さでさわやかな食感であるこの部分はシチューやカレーなど火を通したり油を使う料理にオススメです。

内葉(黄緑かった部分)

白菜の中でも一番柔らかく甘い部分なので蒸し物や漬物、サラダなど白菜そのものの味を楽しむ料理にオススメです。

レシピ | 01 ◆ 白菜の鶏団子スープ

材料(4人分)

- 白菜 200g
- ねぎ 1/2本
- はるさめ 20g
- トマト 1個
- 鶏ひき肉 100g
- コンソメ 1個
- 塩・こしょう 適量
- 片栗粉 適量



作り方

- 1 はるさめは固めに茹でておきます
- 2 白菜、トマトはざく切りに、ねぎはみじん切りにしておきます
- 3 鶏ひき肉をみじん切りにし、ねぎ、塩、こしょう、片栗粉と混ぜ団子を作ります
- 4 400ccの湯を沸かしコンソメ、白菜、トマト、3を入れ火が通ったら最後にはるさめを加えます

下部



芯を使用

火を通すと甘みが増す部分。鍋や煮込み料理などしっかりと火を使った料理にオススメです。

レシピ | 01 ◆ 白菜のおしりステーキ

材料(3~4人分)

- 白菜 300g~400g
- にんにく 2欠片分
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 酒(白ワインでも可) 大さじ2
- しょうゆ 適量



作り方

- 1 葉のすきまに土が入っているのでよく洗ひましょう。にんにくはスライスしておきます
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくがカリカリになるまで炒めます
- 3 炒めたにんにくをとりだし、中火で白菜の上部を下にして焼きます
- 4 5分ほど焼いて、焼き色がついたら裏かえします ※重いので気を付けて
- 5 塩を全体にふりかけ、酒をいれます
- 6 蓋をして白菜がくったりするまで焼きます
- 7 白菜を皿に盛り、取り出しておいたにんにくをのせませす。お好みでしょうゆをかけて召し上がれ

レシピ | 02 ◆ 白菜とかにかまの塩昆布和え

材料(3~4人分)

- 白菜 200g
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- かにかま 4本
- 塩昆布 5g
- すりごま 大さじ2



作り方

- 1 白菜は1cm幅にざく切りにし熱湯で3分ほど茹で、ザルにあげ水気と粗熱をとります
- 2 1に鶏がらスープの素、塩昆布、裂いたかにかまを加え、よく混ぜ合わせます
- 3 最後にすりごまをさつと和えたら完成です



私たちが考えました!

今回レシピを考案した食育ソムリエの皆さん

瀬戸グリーンセンター	栗木 真智子さん
豊明フレッシュセンター	森 克代さん
豊明西部産直センター	小林 直子さん
東郷グリーンセンター	近藤 章子さん
日進園芸センター	杉浦 理恵子さん
長久手グリーンセンター	加藤 かしこさん

90%以上が水分でできている白菜には健康や美容に良い栄養素がまんべんなく含まれていると言われています。

- ・つるつるお肌を作るビタミンC
- ・便秘解消に食物繊維
- ・高血圧が気になる方にカリウム

JAあいち尾東の産直所案内

白菜の他にも産直会員の皆さんが作った新鮮で安全・安心なお米や野菜、果物を毎日販売しています。これから出荷本番の冬野菜も豊富に取り揃え、皆様のご来店をお待ちしています。

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>● 瀬戸グリーンセンター (仮設店舗)
〒489-0934 瀬戸市愛野町288
TEL/0561-21-1181
営業時間/8:30~17:30
定休日/年中無休(年始を除く)</p> | <p>● 尾張旭グリーンセンター
〒488-0801 尾張旭市東大町原田2482-2
TEL/0561-53-2715
営業時間/8:30~17:00
3月~9月は18:00まで
定休日/年中無休(年始を除く)</p> | <p>● 尾張旭産直センター
〒488-0043 尾張旭市北本地ヶ原3-60
TEL/0561-55-0556
営業時間/8:30~17:00
3月~9月は18:00まで
定休日/年中無休(年始を除く)</p> | <p>● 豊明フレッシュセンター
〒470-1125 豊明市三崎町中ノ坪5-2
TEL/0562-92-0135
営業時間/9:00~17:00
定休日/年中無休(年始を除く)</p> | <p>● 豊明西部産直センター
〒470-1154 豊明市新栄町3-328
TEL/0562-97-1755
営業時間/9:00~17:00
定休日/年中無休(年始を除く)</p> |
| <p>● 東郷グリーンセンター
〒470-0162 愛知郡東郷町大字春木字仲田49-1
TEL/0561-39-0010
営業時間/9:00~17:00
定休日/水曜日、年始</p> | <p>● 日進園芸センター
〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1
TEL/0561-72-0016
営業時間/8:30~17:00
4月~9月は18:00まで
定休日/年中無休(年始を除く)</p> | <p>● 長久手グリーンセンター
〒480-1103 愛知県長久手市岩作城内53
TEL/0561-63-1210
営業時間/9:00~18:00
定休日/水曜日、年始</p> | <p>詳しい店舗情報は当JAホームページをご覧ください。
http://www.jaab.or.jp/</p> | |

豊明園芸組合そ菜部の名人 青山鉦市さんにインタビュー!

Q. 白菜を出荷するうえで苦労したエピソードを教えてください!

白菜は重くて収穫も出荷もとにかく重労働だということ。また外観は綺麗でも切ってみたら褐色に変化している状態をアニコと呼んでいます。そのアニコにならないよう徹底した土づくりと水管理を行わなければなりません。実際に切ってみないと分からないところが白菜の難しさですね。

Q. 青山さんの白菜のおすすめの食べ方はなんですか?

冬はやっぱり鍋が一番! 身体も温まるし白菜もたくさん食べられるので、特に鶏のだしとの相性は抜群です。

ちなみに白菜は1月下旬から2月に収穫したものが一番甘く、ずっしりと実が詰まっいて美味しいですよ。



豊明園芸組合そ菜部とは...

古くから白菜の栽培が盛んな豊明市、JAあいち尾東の豊明園芸組合そ菜部は昭和50年から白菜を岐阜市中央卸売市場へ共同出荷しています。現在、白菜の共同出荷をするのは9人で、栽培面積は約2.8ha。今年度の出荷量は約200tが見込まれています。品種は「きらぼし」や「黄ごころ」などの黄芯系白菜。市場でも同部会の白菜の評価は高く、同部会の出荷する白菜がその年の白菜の値段の頭となると言われるほど! 出荷された一部は豊明フレッシュセンター店頭にも並びます。

収穫したての白菜は実がぎゅっしり詰まっています!