

材料:白菜 1/8 しめじ 1 株 にんじん 1/2 本 豚肉 300g ネギ少々 ソウ油・みそ各大さじ 1 みりん大さじ 2

- ①豚肉に、ソウ油とみりん各大さじ1で下味をつける。
- ②にんじんは短冊切り、白菜は一口大、ネギを斜め切り、しめじはほぐして置く。
- ③肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ④にんじんを炒め、火が通ったら白菜とねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら、③とみりん、味噌を加えて、さつと混ぜ合わせる。

◎白菜と豚肉のみそ炒め



材料:長いも 200g 塩 10g 酢 50cc 砂糖 25g 赤しそのふりかけ小さじ 1

- ①長いもの皮をむき、短冊切りにし、塩を振って1時間置く。
- ②①を水洗いして、ぬめりを取り塩加減を見る。
- ③ビニール袋に長いも、砂糖、酢、赤しそのふりかけを入れて、上下反転させて混ぜ合わせる。2時間ほどで食べられます。

ふりかけで簡単

◎長芋の赤しそ漬け



冬の野菜を使ったレシピ

冬の野菜と言えば… 大根・白菜・人参などを使って作ってみました。

◎白菜のしょうゆ漬け



材料:白菜 300g にんじん少々 白だし大さじ 3 ソウ油小さじ 2 砂糖小さじ 1

- ①白菜を一口大、人参を千切りにする。
- ②①で切った野菜と調味料をビニール袋にいれ、よく混ぜ合わせて空気を抜いて、冷蔵庫で一晩置く。

郷土の味

◎大根のニシン漬け



材料:みがきにしん 5 本くらい 大根 1/2 (約 400g) にんじん 1/2 (約 100g) キャベツ 1/2 (約 500g) 麹 150g 塩 (野菜の 3%) 唐辛子適量 ショウガ 1 個

- ①大根は太めのいちょう切り、人参は短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに切り、袋に入れて重さの 3% の塩でもみ、冷蔵庫で 1 晩置く。
- ②麹をぬるま湯にひたし、一晩おく。
- ③野菜を漬けた袋に、下処理し 3cm くらいに切ったにしん、麹、輪切りにした唐辛子、千切りにしたショウガを入れ、少し混ぜ空気を抜いて冷蔵庫に入れて、次の日から食べられます。

レシピは、過去コープあおもりで紹介したレシピや、はばたきレポーターさんのご協力で作成しています。

日本では、主に玉になる結球白菜が、多く流通しています。あまり見かけることはありませんが、玉になる部分と開いている部分がある半結球白菜や、全く玉にならない、山東菜(さんとうな)のように非結球白菜があります。葉物野菜ですが、新聞紙に包み冷暗所で保管することで、2~3週間保管することができます。

白菜の原種は、地中海東部のアブラナ科の植物で、栽培された地域や環境によって、ブロッコリーやキャベツ、白菜などに分かれていきました。現在栽培されている白菜は明治時代に中国北部で栽培されていたものを日本に導入、品種改良により大正時代に広く普及しました。

青森県の大根の収穫期は、5月~11月ですが、青森県では、秋寒さが増すまで、土の中に埋めて保管し取り出したあと、皮をむき、茹で水にさらした大根を軒先に干す「寒干し大根」が全県的に作られています。切り干し大根にしたり、干してあるため味のしみこみがよくみそ汁の具としても重宝します。

白菜と同じ辛み成分イソチアネートを含んでいるほか、大根は、デンプンを分解するジアスター酶を含んでおり、胃もたれや胸やけなどに効果があるそうです。

葉は、緑黄色野菜に分類されていて、βカロテン、ビタミンK、ビタミンC、カルシウム、カリウムが多く含まれています。家庭菜園で収穫しても、もしかすると捨ててしまっているという方もいるかもしれません。捨てるにはもつたいないくらい栄養が含まれています。



白菜



大根

レシピに使った野菜について