

### 小かぶ

京都の「聖護院かぶ」のように大きいものから、東京都葛飾区の「金町小かぶ」まで全国で数十種類の品種がある。長野県の野沢菜のように根が発達せず葉を食べるようになったものもある。春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろ」うち、「すずな」がかぶ、「すずしろ」が大根のことです。「すずな」「すずしろ」以外は野草。

## 小かぶのみそ風味煮



#### <材料>

かぶ4個 豚ひき肉200g しょうが5g 赤唐辛子1/2~1本  
上高地みそ50g 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1・水大さじ2)

#### 調味料A

だし汁400cc 砂糖大さじ1 酒大さじ2 みりん大さじ2

#### 【作り方】

しょうがはみじん切りにする。

赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。

小かぶは葉を切り落とし、6等分にして皮をむく。

小かぶの葉少々は小口切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、しょうがと赤唐辛子を入れて炒める。

香りがでたら豚ひき肉を加えて炒める。

ひき肉に火が通ったら小かぶを加えて炒める。

に調味料Aを加えて煮る。

小かぶに火が通ったら味を調べ、片栗粉の水溶きを回し入れてとろみをつける。

器に盛って の葉をちらす。

## 小かぶのみそごまあえ



### <材料>

小かぶ 4個 小かぶの葉 15g

### 調味料B

上高地麹みそ 30g 酢 大さじ1 ごま油 大さじ1 白すりごま 大さじ1

### 【作り方】

小かぶは葉を切り落として皮をむき、薄切りにする。

ボウルに入れ、塩小さじ1をふり、しんなりするまで10分おく。

葉は細かく切る。

のかぶの水けをしっかりと絞り、かぶの葉と調味料Bを合わせて全体をあえる。

## 小かぶの葉の炒めもの



### <材料>

小かぶの葉 200g 酒 大さじ2 砂糖 小さじ2 上高地麹みそ 40g

### 【作り方】

酒と上高地みそを混ぜ合わせておく。

小かぶの葉は細かく切る。

フライパンにごま油大さじ2を熱し、かぶの葉を入れて炒める。

火が通ったら のみそを加えて炒め煮にする。

# 小かぶの肉みそ添え



## <材料>

小かぶ4個 鶏ひき肉60g 柚子こしょう5g (分量はお好みで)

### 調味料C

酒大さじ1 水大さじ3

### 調味料D

砂糖25g 酒大さじ2 みりん大さじ2 上高地麴みそ50g

## 【作り方】

小かぶは葉の部分をもみ潰して2cm残して6等分にし、皮をむく。

耐熱皿に重ならないように2個分並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する

耐熱ボウル(20cm)に鶏ひき肉と調味料Cを入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジに入れ2分加熱する。取り出してひき肉をよくほぐす。

耐熱ボウル(20cm)に調味料Dを入れてよく混ぜ、ラップなしで電子レンジに入れ、1分30秒加熱する。

に と柚子こしょうを入れて混ぜ合わせる。

器に の小かぶを盛り、 の肉みそを添える。

# 小かぶのかす汁



## <材料>

甘塩さけ 120g    にんじん 50g    小かぶ 2個    油揚げ(小) 1枚    長ねぎ 20g  
だし昆布 10cm角 1枚    酒かす 100g    上高地麴みそ 適量

## 【作り方】

甘塩さけは 2cm 角切りにする。

小かぶは葉の部分 2cm 残して、8等分に切る。

にんじんは皮をむき、3cm 長さの短冊切りにする。

油揚げは短冊切りにする。

長ねぎは斜め薄切りにする。

酒かすはちぎってヒタヒタのぬるま湯につけておく。

なべに、水 800cc とだし昆布を入れ、煮立ったら昆布を引き上げ、甘塩さけ、にんじん、小かぶ、油揚げを入れて煮る。

野菜に火が通ったら酒かすを加えて煮溶かし、上高地麴みそで味を調える。

お椀に盛って、長ねぎを散らす。