

### 春(新)キャベツ

「春キャベツ」又は「新キャベツ」と表示されているところもありますが、正確には「春系キャベツ」と言われる品種の名前です。旬は4～6月で、葉の巻きがゆるく、水分をたっぷり含んで柔らかく、中まで緑色で葉に甘味があるのが特徴です。調理をするときは、生食かさっと火を通すぐらいがお進めです。

### みそ豚 春(新)キャベツ



#### <材料>

春キャベツ400g 豚バラ肉300g 白ごま大さじ4  
長ねぎのみじん切り10g しょうがのみじん切り5g 豆板醤小さじ1

#### <<調味料A>>

砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ2 上高地みそ30g

#### 【作り方】

- ① キャベツは芯の部分をV字に切り込みを入れて切り落とし、斜め薄切りにする。  
葉は3等角切りにする。
- ② ①のキャベツをボウルに入れて、塩小さじ1、ごま油小さじ2をからめる。
- ③ 豚バラ肉は4等幅に切る。
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③の豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら出てきた脂をペーパーで取り除き、長ねぎ、しょうが、豆板醤を加え、全体にからめる。
- ⑥ ⑤に調味料Aを加えて少し煮詰め、白ごまをふり入れる。
- ⑦ 器にキャベツを盛り、⑥の豚肉をのせる。

## 春(新)キャベツのみそサラダ



### <材料>

春キャベツ400g ミニトマト4個 ゆで卵4個

### ≪調味料B≫

上高地みそ30g プレーンヨーグルト60g マヨネーズ20g

### 【作り方】

- ① キャベツは芯の部分をV字に切り込みを入れて切り落とし、斜め薄切りにする。  
葉は5等角切りにする（手でちぎってもよい）。
- ② 熱湯に塩少々入れてさっと（30秒）ゆで、ざるに上げて水をきってそのまま冷ます。
- ③ ミニトマトはへたを切り落として4等分にする。
- ④ ゆで卵は殻をむいて4等分にする。
- ⑤ ボウルに調味料Bを入れて泡立て器でよく混ぜておく。
- ⑥ キャベツを器に盛って、ミニトマトとゆで卵をかざり、⑤のみそソースをかける。

## 春(新)キャベツのみそ汁



### <材料>

春キャベツ200g 油揚げ（小）1枚 だし汁600cc 上高地みそ40g

### 【作り方】

- ① キャベツは芯の部分をV字に切り込みを入れて切り落とし、斜め薄切りにする。  
葉はせん切りにする。
- ② 油揚げは縦3等分に切って、薄切りにする。
- ③ なべに、かつおのだし汁を入れて煮立て、油揚げを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ③にみそを入れてすぐに火を止める。
- ⑤ お椀にキャベツを入れて、④の熱いみそ汁を注ぐ。

# 春(新)キャベツの煮びたし



## <材料>

春キャベツ200g あさり300g しょうがのせん切り10g

## <<調味料C>>

水400cc 酒大さじ2

## <<調味料D>>

酒大さじ2 みりん大さじ3 上高地みそ40~50g

## 【作り方】

- ① キャベツは芯の部分をV字に切り込みを入れて切り落とし、斜め薄切りにする。  
葉は3等角切りにする。
- ② あさりは殻をこするようにして洗う。
- ③ なべに、あさりと調味料Cを入れて火にかけて、殻が開いたらざるにあけてあさりと汁に分ける。
- ④ なべに③の汁と調味料Dを入れて煮立たせ、キャベツとにんじんを入れて30秒煮る。
- ⑤ ④に片栗粉小さじ2の水溶きを加えて薄くとろみをつける。
- ⑥ ⑤にあさりを戻し入れて冷ます。
- ⑦ 器にキャベツとあさを盛って漬け汁をかけ、粗引き黒こしょうをふる。