

かぶ
蕪って
 こんなに
 おいしいの!!

『ゆきわらしの肉詰めあんかけ』

材料(4個分)

・ゆきわらし(カブ) 4個

【A】・鶏ひき肉 80g ・椎茸(みじん切り) 1枚 ・塩 ・コショウ 少々

【B】・水 250ml ・白だし 25ml ・みりん 大さじ1 ・塩 少々

【水溶き片栗粉】 ・片栗粉 大さじ1 ・水 大さじ1

作り方

- ① カブの葉は、茎を2cmほど残して切り落とす。
串などで茎の付け根をきれいに洗い、皮をむく。
- ② 上部は蓋になるよう約1cmのところを横に切る。
下は中身をスプーンでくり抜き、底を平らに切り落とし、器にする。
- ③ ②のカブの切れ端を粗めのみじん切りにし、【A】と混ぜ合わせる。
- ④ ③を②のカブの器に詰める。
- ⑤ カブが並べられる鍋に【B】を入れ、火にかける。
煮立ったら④と②の上部を並べ、アルミホイルで落とし蓋をし、蓋をして中火で約15分煮る。
- ⑥ やわらかく煮えたら器に移し、煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけ、全体にかけたら完成。

白さび病に強く、低温肥大性の良い小カブ～中カブどり用品種

(カネコ交配)
カブ

ゆきわらし