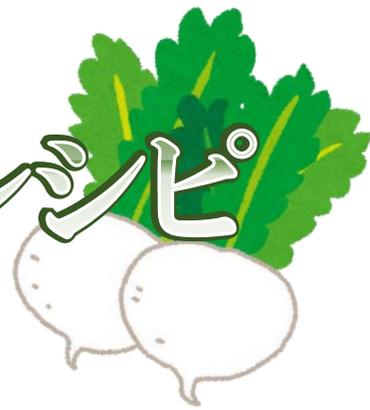


今が食べごろ！^{かぶ} おいしい、蕪レンピ



手間いらず！イタリアの一般的料理

カブのイタリアンソテー (2人前)

- ① 蕪の根を半分に、葉は2〜3等分にざっくりと切り、沸騰した湯で10分〜15分茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りニンニク、アンチョビ、輪切りにした唐辛子を入れて混ぜ、水気を切った①を入れる。
- ③ 蕪を軽く潰しながら全体に絡ませて炒める。お好みの量塩を入れて完成！

カブ 1束
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
アンチョビ 1枚
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々

ワインにもよく合う煮込み料理

豚肉とカブの赤ワイン煮 (2人前)

- ① 玉ねぎをスライス。じゃがいも、人参、カブは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大にカットし、冷凍グリーンピースを解凍する。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、十分熱になったら豚肉の表面を焼きつけるように焼く。※これから煮込むので中まで火を通す必要はなし
- ③ にんにくと玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらワインを注いで煮立てる。
- ④ グラグラしたら、ハーブ、スープストック、トマトピューレを加え、蓋をする。再び煮立ったら弱火にして30分煮込む。※灰汁はこまめに除くと良い。
- ⑤ じゃがいもとカブを加えてさらに15分〜20分煮込んだら火を止め、グリーンピースを加えて数分蒸らす。
- ⑥ 塩コショウで味を加えて完成！

豚肉(頬肉など) 250g
玉ねぎ 1/2個
カブ 小1個
じゃがいも 小2〜3個
人参 1/2本
グリーンピース お椀に半分
にんにく(みじん切り) 1かけ
トマトピューレ 大さじ1
赤ワイン 150cc
スープストック 150cc
タイム、ローズマリー 小1〜2
塩コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ1

余った葉っぱを副菜に！

カブの葉とワカメのナムル (2人前)

- ① 乾燥ワカメを水でもどしておき、お湯を沸かして塩を入れ、沸騰したらカブの葉を軽く30秒程塩茹でします。
- ② 茹でたカブの葉は、粗熱が取れたら1cmくらいに刻み、キッチンペーパー等でよく水を切ります。水で戻しておいたワカメもよく水を切っておきます。
- ③ ボウルにカブの葉とワカメに醤油、砂糖、酢、いりごま、ごま油を加えて混ぜれば完成！

カブの葉 3個分
乾燥ワカメ 1握り
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
いりごま 大さじ1
ごま油 小さじ1
塩 小さじ1/2

