



# 春キャベツの春レシピ



## 春キャベツと豚肉の柔らか蒸し煮

甘みとうまみでご飯がすすむ！

材料 (2人分)

春キャベツ 1/2 個 (約 500g)

豚バラ薄切り肉 150g

しょうが 小 1/2 かけ

A

酒 大さじ 3

みりん、しょうゆ 各大さじ 2



### 作り方

1. キャベツは芯をつけたまま縦に 4~6 等分のくし形に切る。豚肉は長さを 2 つ~3 つに切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油大さじ 2 を入れ強火で熱し、キャベツを並べ入れる。面を変えながら全体に香ばしい焼き色をつけ、一度取り出す。
3. 同じフライパンに豚肉を入れ、中火でほぐすようにして炒める。色が変わったら、しょうがを加えてさっと炒め、キャベツを戻し入れて A をふり、水 1/2 カップを回し入れる。煮立ってきたら残りの A を加えて混ぜ、ふたをして弱火にし、8~10 分煮たら完成。



## 春キャベツと春雨のタイ風サラダ

野菜が豊富、エスニックな味わい

材料 (4人分)



春キャベツの葉 4~5 枚 (約 400g)

春雨 80g

豚ひき肉 200g

紫玉ねぎ (なければ玉ねぎ) 1/3 個

あれば香菜 適宜

干しえび 大さじ 2

にんにく 1/2 かけ

赤唐辛子 1 本

ナンプラー 大さじ 2

(なければ薄口しょうゆ 大さじ 3)

レモンの絞り汁 大さじ 3

### 作り方

1. 干しえびはぬるま湯に 20 分ほど浸す (もどし汁はとっておく)。春雨はぬるま湯に 10 分ほどつけてもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。キャベツは芯をそぐように切り落として手で一口大にちぎる。紫玉ねぎ (なければ玉ねぎ) は繊維にそって薄切りにする。あれば香菜は長さ 3~4cm に切る。
2. にんにくは包丁の腹を当て、上からたたいてつぶす。赤唐辛子はへたを取って手で 3 つにちぎり、種を取り除く。パットにキャベツ、玉ねぎ、香菜を入れて混ぜる。
3. 中華鍋を強火で熱してサラダ油大さじ 1 を鍋肌になじませる。干しえびを炒め、香りが立ったらにんにく、赤唐辛子を加え、炒める。ひき肉を加えほぐしながら、ポロポロになるまで炒め、ナンプラー大さじ 2 と 1/2 (なければ薄口しょうゆ大さじ 3)、砂糖大さじ 1、干しえびのもどし汁を加えて混ぜ合わせる。
4. 春雨を加えて手早く全体を混ぜ、レモン汁を加えて火を止める。熱いうちにキャベツと玉ねぎのパットにあけ、全体を混ぜ合わせる。5 分ほどおいて味をなじませ、皿に盛る。