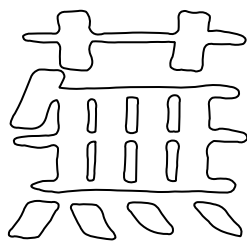


かぶ

この時期が

おいしい



### 保存方法

かぶは、葉が付いたままだと葉に水分が奪われるため、葉と根をはやめに切り分けま

す。かぶの根は新聞紙やポリ袋に入れるなどして野菜室へ入れましょう。

5日くらいを目安に使い切るようにしましょう。

葉は水分が逃げないようにラップやポリ袋に包み、野菜室で保存しましょう。

2日以内に調理しましょう。サッと塩ゆでしておけば冷凍でもOK。

## かぶと鶏団子の柔らか煮

### 材 料

<4人分>

鶏ひき肉	200g
かぶ小	3個
ネギ	10cm
ショウガ(すりおろし)	小さじ1
片栗粉	大さじ1
<調味料A>	
だし汁	200ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

### 作 り 方

- ① かぶの葉を切り取り、水でよく洗う。沸騰したお湯に塩を一つまみ(分量外)入れ、茎の部分から30秒、葉の部分を入れさらに30秒ほど茹でる。ざるにあげ、水でさっと洗ったら水気をしっかりと絞り、5cm幅に切っておく。かぶの根は皮をむき、縦に半分にしたものをさらに3等分のくし切りにする。
- ② ねぎをみじん切りにし、ショウガをすりおろしておく。ボウルに鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、片栗粉を入れ手でよく練り、一口大に丸める。
- ③ 鍋に調味料Aを全て入れ煮立てる。②の鶏団子を入れ表面が白くなったら①のかぶの根を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。できた鶏団子とかぶを皿に汁と一緒に盛り付ける。①のかぶの茎と葉を皿に添えたらできあがり。



※だし汁は鰹だしがおすすめです。鰹だしは水200mlを沸騰させ、沸騰したら差し水を少々加えます。鰹節を一つかみ入れて、再度沸騰したら火を止め鰹節が沈むのを待ち、鰹節を濾したらできあがりです。鰹節からだしをとるのが面倒な時は顆粒のだしの素を。