

今月の野菜料理 (13)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない・・・。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。お料理が得意な方も参考になるものがありましたら是非作ってみてください。

今回は汁物の **春キャベツのだし酢漬** をご紹介します。

【材 料】	5人分	※写真は10人分です	
早生キャベツ	220g	<だし酢>	
豆苗	50g	だし汁 (かつお)	110cc
かつお節	少々	穀物酢	大さじ1 (15g)
		薄口しょうゆ	小さじ2強 (14g)
		砂糖	小さじ2杯半 (7.5g)
		塩	小さじ1/2 (1.5g)



【作り方】



1. キャベツは1枚ずつはがし、豆苗は根を切る。鍋に湯を沸かし、キャベツを1枚ずつ入れて湯にくぐらせる。ざるなどに挙げて粗熱を取り、千切りにする。豆苗も同様。



2. だし酢を作る。だし酢の調味料を鍋に入れ、軽く沸騰するまで加熱する。そのまま冷やして粗熱を取る。



3. ボウルに1の野菜を入れて混ぜ、2のだし酢をかけて全体を良く混ぜ合わせる。密封容器に入れて冷蔵庫で30分以上置く。



かつおだしはかつお節から取った方が断然おいしいのでお勧めですが、時間がない方は市販ものを利用して構いません。ただし塩分が含まれているので塩加減に注意してくださいね。

