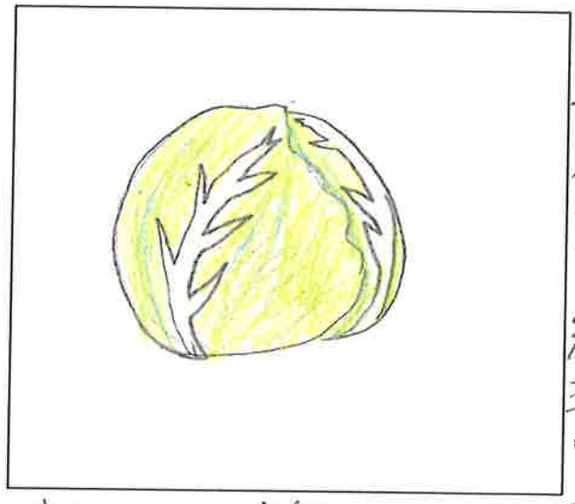
わたしたちが選んだ食材は、キャベツです。



キャベツのルーツ

キャベツはヨーロッパ原産のアブラナ科アブラナ属のやさいです。

キャベツは、むかしむかし玉になっていませんでした。紀元前後のころ、イタリアで玉になる種類ができたといわれています。

日本でも江戸時代からつくられましたが、みんなが食べるようになったのは、明治末から大正時代のことです。

たくさんの栄養の中でもキャベツのビタミンCは熱に良く火を通してもあまり減りません。

キャベツ特有のビタミンUは胃を強くします。

キャベツの種類はいろいろあります。その中でも、良くしられているのは、冬キャベツ、春キャベツ、芽キャベツです。

冬のキャベツは、葉はしっかりまいて、肉厚です。甘いけど、ちょっとかためです。春キャベツは、なかまで、緑。やわらかくみずみずしいけど、ちょっとあおくさい。芽キャベツは、葉のつけねにできる芽がふくらみ、そこを食べる。上は、芽キャベツをたてにもったもの。ふつうのキャベツよりずっと小さいけれど、葉がたくさんかさなっている。

☆ キャベツ を使ったレシピ☆

材料(4人分)

A
- キャベツ…8枚(400g)
- ぶたひき肉…200g
- 玉ねぎ(みじん切り)…½こ分(100g)
- パン粉…大さじ3
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩…小さじ1

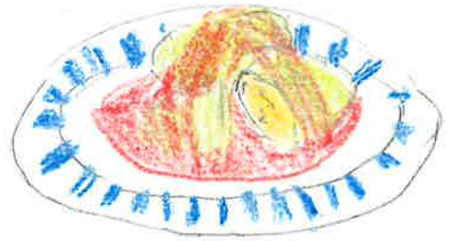
B
- ケチャップ…1カップ
- 水…1カップ
- 顆粒チキンコンソメ…小さじ1
- かたくり粉…小さじ2(水大さじ1でとく)

作り方

①キャベツは葉と芯の部分が互いちがいになるように重ねポリぶくろに入れる。電子レンジで7分加熱加熱とりだして一冷ます。

②ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて混ぜ、8等分する。キャベツの芯のかたい部分をそぎ葉に肉だねとともにのせる。キャベツの手前と左側を内側に返してくるくると巻き残った片側のはしを中に押しこむ。

③たい熱ボウルに2をならべ入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで18分加熱する。Bをまぜ合わせて加え、さらに6分加熱する。

④別のたい熱ボウルに水溶きかたくり粉を用意しるのに汁を入れてとろみがつくまで混ぜる。

⑤器にワールキャベツをもり、4をかける。