



キャベツの主な産地  
銚子市・旭市・野田市



キャベツをクリームでとろとろに煮た、シチューのようなおかずのような。

## キャベツのクリーム煮



### 材料 (2人分)

- キャベツ ..... 200g
- バター ..... 10g
- 薄力粉 ..... 大さじ3
- 牛乳 ..... 300cc
- ホタテ貝柱缶 ..... 1缶
- 塩 ..... 小さじ1/2



### つくり方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①のキャベツを炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、小麦粉をまぶして、ダマにならないように炒め合わせる。
- ④ ホタテ缶(汁ごと)と牛乳を入れて、絶えず混ぜながら弱火でとろみがつくまで煮込む。

### おいしいキャベツの選び方

- ・ 持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なものを選びましょう。
- ・ 春キャベツは、主に春から6月頃に出荷され、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいもの。
- ・ 冬(寒玉)キャベツは、主に秋から初春に出荷され、形が楕円で葉の間には隙間がなく、葉は硬くて厚いもの。

### 春キャベツと冬キャベツの

#### おすすめ調理方法

- ・ 春キャベツは、水分が多く甘味があって、サラダ等の生食、浅漬けや一夜漬けに最適です。
- ・ 冬(寒玉)キャベツは身が締まっているので、炒め物や煮物にも向きます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索