

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

春キャベツのやさしさを
シンプルに味わう♪

やわらか

春キャベツのスパゲッティ

材料 (2人分)

キャベツ4枚
スパゲッティ160グラム
にんにく(みじん切り)小さじ2
EV オリーブオイル大さじ4
赤唐辛子(鷹のつめ)少々
アンチョビ(フィレ)4枚
塩適量

作り方

- ① スパゲッティをゆで始める。キャベツはざく切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ2、にんにく、鷹のつめ、アンチョビを入れて弱火で軽く炒める。にんにくがきつね色になり、香ばしくなったら、水30ミリリットルを加える。
- ③ スパゲッティのゆで時間が残り1分になったら、スパゲッティをゆでている鍋にキャベツを入れる。
- ④ スパゲッティとキャベツの水気を切って、②に入れ、オリーブオイル大さじ2を加えてあえる。味が足りない場合は、塩を振る。



おいしいキャベツの選び方

- ① 切り口が小さく、持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なもの
- ② 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

ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

銚子市・旭市・野田市

キャベツの上手な保存方法

まるごと保存する時は、芯を包丁で抜いて、水を含ませたキッチンペーパーをくり抜いた芯の部分に詰めてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

千切りしたものは、水気を切ってポリ袋で保存しましょう。

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!!

出典：ちばの農林水産物発見マガジン「コンシェルジュ」2011 Spring-Summer

レシピ作成・取材協力：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明

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/>