



キャベツの主な産地
銚子市・旭市・野田市



キャベツのアンチョビ バターソースかけ



バターをとろとろにして、
ソースとして食べるおいしさ。
バケットに乗せて焼いても！



材料(2人分)

キャベツ 200 g
 <アンチョビバター>
 (作りやすい分量 約 8 人分)
 アンチョビフィレ 1 缶
 にんにく 1 かけ
 無塩バター 200 g



つくり方

- ① アンチョビは包丁で細かくみじん切りにし、にんにくはすりおろす。バターは電子レンジで加熱して柔らかくしておく(溶かしバターにしないように)。
- ② ゴムベラで①の材料をよく混ぜ合わせ、アンチョビバターを作る。
- ③ キャベツをざく切りにして、②のアンチョビバターをかけて食べる。

※アンチョビバターでキャベツを軽く炒めてもおいしい。

千葉県産キャベツの旬

■ 11 月から出荷が始まり、特に 3 月から 5 月初旬は春キャベツが旬となります。春キャベツは水分が多く甘みがあって、サラダ等の生食、浅漬けや一夜漬けなどに最適です。

キャベツ雑学

■ キャベツは、ヨーロッパとアフリカ間の地中海周辺で生まれたといわれています。また、日本には江戸時代の終わりに伝わったようですが、一般的に食べられるようになったのは、明治時代になってからのようです。

農林水産省「キャベツについて」より <http://www.maff.go.jp/j/kids/crops/cabbage/column01.html>

千葉県産旬の恵みを上手に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