



白菜とりんごの コールスロー風

白菜のシャキシャキした食感が楽しめる、さっぱりサラダ。
ぜひ、作ってみてください。



【材料】2人分

白菜	1/8コ
りんご(中)	1/4コ
パセリ	1本
黒こしょう(粗びき)	小さじ1/2
ミックスナッツ	40g
ドレッシング	適宜

絹ごし豆腐	1/4丁
柚(ゆず)	1/2コ
みそ	小さじ2
すりごま	大さじ1
にんにく	1片

【作り方】

白菜を水洗いしたあと、葉を4~5cmに切る。

- 1 芯は繊維に沿って縦切りにする。
りんごはスライスし、白菜の芯と同じ太さになるように切る。
- 2 ①をボウルに入れ、塩をふってなじませて水分を出しておく。
- 3 パセリをみじん切りにする。
- 4 ミキサーに絹ごし豆腐、柚の搾り汁、みそ、すりごま、にんにくを入れる。(柚の皮を少量加えると風味が豊かになる)
- 5 ④をなめらかになるまでかくはんする。
- 6 ②に⑤を加え、混ぜ合わせる。更に黒こしょうと、砕いたミックスナッツ、③を加えて混ぜ合わせれば完成!
(ミックスナッツはフライパンでいと、香りが増す)



おいしい白菜の選び方

- ① 重みのあるもの
- ② 外葉の色が濃いもの
- ③ 葉にごまのような斑点のないもの
- ④ 巻きがしっかりしているもの

カット白菜

- ① 切り口の断面が平らなもの
- ② 葉が隙間なくぎっしり詰まっているもの

白菜は11月~3月いっぱいまで収穫されます。県内では主に、徳島市や阿波市を中心に栽培されています。保存するときは縦にして保存してください。カットしたものは冷蔵庫の野菜室でラップをして保存してください。