

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

長野県小諸市の「白菜」レシピ

(初回放送：2019年10月28日)

1 軒目「生で食べるならコレ！白菜の〇〇〇サラダ」

料理①：白菜の中華風サラダ

材料 白菜（1／8コ）、ちりめんじゃこ（25g）、ごま油（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）

- 作り方**
- ① 白菜を千切りにする。
 - ② ちりめんじゃこをごま油で炒める。
 - ③ ②にしょうゆを入れ、さらに炒める。
 - ④ 皿に盛った白菜に、③をかける。



2 軒目：酸味が決めて！アレンジ漬物メシ

料理①：白菜の漬物

材料 白菜（1／8コ）、塩（大さじ2）

- 作り方**
- ① 白菜に塩をふりかける。
 - ② 漬物石を置き一晩寝かせる（浅漬けの場合は4～5時間程度）。



料理②：白菜のマヨネーズあえ

材料 白菜の漬物、ブロッコリー、かぼちゃ、ちくわ、マヨネーズ（全て適量）

- 作り方** ① ブロッコリー、かぼちゃを茹でる。
② 白菜の漬物、ちくわ、①に、マヨネーズを入れてあえる。



料理③：漬物ギョーザ

材料 白菜漬物（150g）、豚ひき肉（150g）、にんにく（1かけ）、卵（1コ）、塩（少々）、こしょう（少々）、サラダ油（大さじ1）、ギョーザの皮（適量）、ごま油（適量）

ギョーザのタレ

白菜の漬物（30g）、にんにく（1/2コ）、ラーユ（30g）、しょうゆ（大さじ2）
昆布だし（少々）

- 作り方** ① 漬物とにんにくをみじん切りにし、豚ひき肉、サラダ油、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせタネを作り、ギョーザの皮で包む。
② サラダ油を引いたフライパンにギョーザを並べ、水を入れ蓋をし焦げ目がつくまで中火で焼く。
③ ギョーザに火が通ったら、ごま油をかけ皮がパリっとなるまでさらに焼く。
④ タレはみじんぎりにした漬物とにんにく、ラーユ、しょうゆ、昆布だしを混ぜ合わせる。



料理④：漬物鍋

材料 白菜の漬物（300g）、豚バラ肉（100g）、えのきだけ（50g）、昆布（1枚）、しょうゆ（大さじ2）、水（適量）

- 作り方**
- ① あらかじめ昆布を水に4時間つけて、だしをとる。
 - ② ①としょうゆを鍋に入れ沸騰させる。
 - ③ 漬物、豚バラ肉、えのきだけを火が通るまで煮る。



3軒目：夢破れ農家へ 白菜おもてなし料理

料理①：白菜ステーキ（4人分）

材料 白菜（1/2コ）、豚肉（200g）、にんにく（少々）、オリーブオイル（適量）、ピザ用チーズ（適量）、塩（適量）、こしょう（適量）、小麦粉（適量）、白ワイン（1/4カップ）パセリ（少々）

ソース

たまねぎ（1/2コ）、りんご（1/2コ）にんにく（少々）、白ワイン（大さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、みりん（大さじ3）、バター（10g）、オリーブオイル（大さじ1）、塩（適量）、こしょう（適量）

- 作り方**
- ① 白菜を1/8サイズにカットし、間に豚肉をはさむ。塩、こしょう、小麦粉を両面にふりかける。
 - ② フライパンにすりおろしたにんにくとオリーブオイルを引いて、焦げ目が軽くつくまで焼く。
 - ③ 片面が焼けたらひっくり返し、白ワインをかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ④ もう片面も焼けたらチーズをかけ、とろとろになるまで加熱する。
 - ⑤ ソースは、炒めた玉ねぎ、りんごをミキサーでペーストにする。
 - ⑥ バターとオリーブオイル、すりおろしにんにくを鍋に入れ、
⑤と白ワイン、しょうゆ、みりんを加え、5分ほど煮詰めたら、塩、こしょうで味を整える。
 - ⑦ 白菜が焼けたら⑥とお好みでパセリをかける。



料理②：白菜のホワイト Pasta（2人分）

材料 フィットチーネ Pasta（260g）、白菜（4枚）、まつたけ（1/2本）、ベーコン（2枚）、カリフラワー（少々）、たまねぎ（1/4コ）、にんにく（少々）、オリーブオイル（大さじ1）、バター（10g）、牛乳（300ml）、水（200ml）、白ワイン（大さじ1）、みりん（少々）、コンソメ（少々）、塩（少々）、こしょう（少々）、小麦粉（少々）

- 作り方**
- ① 鍋にオリーブオイル、バター、にんにくを入れて熱する。
 - ② ①に細切りにしたベーコン、1口大に切った白菜を炒める。
 - ③ 白菜に火が通ったら、炒めた玉ねぎのペーストと、カリフラワー、まつたけ、小麦粉を入れ再び炒める。
 - ④ 具材に火が通ったら、牛乳、水、白ワイン、みりん、コンソメ、塩、こしょうを加えて、5分ほど煮込む。
 - ⑤ ④に茹でた Pasta を入れ麺にソースをなじませる。

