

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

愛知県田原市の「冬キャベツ」レシピ

(初回放送：2020年2月12日)

1 軒目「強風こそ恵み 甘〜い冬キャベツのあったか料理」

料理①: キャベツ炒め

材料 キャベツ (1/4 玉)、サラダ油 (適量)、塩・こしょう (適量)、マヨネーズ・かつお節 (お好みで)

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②サラダ油を熱したフライパンでキャベツを3分ほど炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ③皿に盛り、お好みでマヨネーズとかつお節をかけていただく。

料理②:ポトフ

材料 キャベツ(1/4 玉)、じゃがいも(2 個)、にんじん(1/2 本)、ウインナー(5 本)、水(800ml)、洋風だし (3 個)、ローリエ (1 枚)、塩・こしょう (少々)、パセリ (適量)

作り方

- ①キャベツは2つに切り、芯を切り落としておく。
- ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、大きめに切る。
- ③鍋にじゃがいも、にんじん、ウインナー、水、洋風だし、ローリエを入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④キャベツを加え3〜4分煮て、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤盛りつけたら、お好みでパセリをちらしていただく。

2 軒目「高級ブランド元店員から農家へ ペロリ1玉!千切りレシピ」

料理①:巣ごもりキャベツ

材料 キャベツ (1/2 玉)、卵 (5 個)、サラダ油 (適量)、水 (10ml)、塩・こしょう (適量)

作り方

- ①キャベツは千切りにする。
- ②サラダ油をひいたホットプレートに、①を敷き詰め、卵を割り入れる。
- ③水を回し入れてフタをし、弱火 (140℃) で2分、さらに火を止め1分ほど蒸す。

④塩、こしょうで味を整えたら、完成。

料理②:豚平焼き

材料 キャベツ (1/2 玉)、豚肉 (200g)、卵 (3 個)、サラダ油 (適量)、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のり (各お好みで)

作り方

- ①キャベツは千切りに、豚肉はひと口大に切る。
- ②ホットプレートにサラダ油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ③千切りキャベツをしんなりするまで炒め、②を戻し、軽く炒める。
- ④フライパンで薄焼き卵を作る。
- ⑤③の上に④を乗せ、お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

3 軒目「野菜ソムリエ考案 豪快!ガッツリ!キャベツめし」

料理①冬キャベツと大あさりの焼きそば

材料 キャベツ (400g)、大あさり (2 個)、中華麺 (2 玉)、菜の花 (5 本)、酒 (60ml)、サラダ油 (適量)、乾燥ガーリック (適量)、白だし (30ml)

作り方

- ①キャベツはざく切りに、菜の花はひと口大に切る。
- ②大あさは半分に切り、殻から外して水洗いする。
- ③フライパンに②と酒を入れ、蓋をして弱火で酒蒸しにする。
- ④別のフライパンにサラダ油をひき、菜の花を軽く炒め、取り出しておく。
- ⑤④のフライパンにサラダ油、キャベツ、麺を入れ、中火で 3 分ほど炒める。
- ⑥③の大あさりを取りだし、その煮汁に乾燥ガーリックを加え香りを立たせる。
- ⑦⑤に白だし、④、⑥を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧皿に盛りつけ、取りだしておいた大あさを飾ったら完成。

料理②: チーズ・ブッタカルピ

材料 キャベツ (1/2 玉)、豚肉 (300g)、さつまいも (1 本)、にんじん (1 本)、餅 (150g)、チーズ (お好みで)、ごま油 (適量)

調味料 コチュジャン (大さじ 2)、しょうゆ (大さじ 2)、酒 (大さじ 2)、砂糖 (大さじ 2)、キムチのもと (大さじ 1)、赤みそ (小さじ 1)、刻んだトマト (1/2 個)

作り方

- ①調味料を混ぜ、ひと口大に切った豚肉を 10 分程度漬け込む。
- ②キャベツはざく切りに、さつまいも・にんじん・餅は短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を引き、さつまいもとにんじんを軽く炒める。
- ④③に餅、キャベツ、①を入れ、蓋をしてしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ⑤④に火が通ったら、真ん中をあけてそこにチーズを入れ、溶けたら完成。