

伝えて
いきたい!

滋賀の野菜をおいしく!

第9回 野菜たっぷりポトフ

甘みある淡白な味わいの 「大かぶら」

秋が深まる頃、滋賀県の各地で「かぶら」の収穫が始まります。日本の中央部に位置し、概ね温暖な内陸性気候でありながら、北部は豪雪地帯、南部は冬も比較的天候の安定した地域を併せ持つ滋賀県では、さまざまな「かぶら」が育てられています。

江戸時代頃から栽培されてきた「かぶら」は、千枚漬やさくら漬、ぬか漬、甘酢漬などの漬物に加工され、重宝されてきました。自然な甘さを味わえる「大かぶら」は煮物やシチューなどの料理もおすすです。



産直

928 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀県産 大かぶら(土付)
1玉(1.3kg以上)

甘みのある淡白な味わいです。千枚漬・かぶら蒸し・煮物に。

本体 **198**円
(税込 214円)

作って
みて!

《材料》

(2人分)

- 928 産直 滋賀県産大かぶら
… 400g(約1/3個~1/4個)
- 184 滋賀県産ブロッコリー … 60g
- 30 滋賀県産人参 …… 1/2本
- 170 産直 滋賀県産キャベツ
…………… 1/4個
- 229 玉ねぎ …………… 中1個
- 225 ジャがいも …………… 中1個
- 386 ベーコン …………… 50g
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 793 コンソメ顆粒 ……… 小さじ2
- 塩・胡椒・パセリのみじん切
…………… 各少々

《作り方》

① かぶらは皮を厚くむく。ベーコンは幅2cmに、野菜はすべて大ぶりに切る。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでしておく。



② 厚手の鍋に油を熱してベーコンを炒め、ブロッコリー以外の野菜を全部入れて炒める。全体に油が回ったら、コンソメと材料がかぶるくらいの水を入れて落し蓋をして煮る。

③ 野菜がやわらかくなったら塩と胡椒で味を調え、ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、器に盛ってパセリを散らす。