

<カブの炊き込みごはん>

材料(4人分)

*味がねを使って

米	2合
カブ	3個
カブの葉	1株分
油揚げ	1枚
だし汁	400ml
A うす口しょうゆ	大さじ4
みりん・酒	各大さじ2
B だし汁・しょうゆ	各大さじ2
みりん・酒	各大さじ2
さとう	大さじ1

- ① 米を洗い、ざるに取る。
- ② カブを1cmの角切り、葉を1cm長さに切る。
- ③ 油揚げはみじん切りにする。
- ④ ①にAを合わせて混ぜ、②のカブの半量と③を加えて炊飯する。
- ⑤ フライパンにBを煮立たせ残りのカブ、カブの葉を炒り煮する。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を混ぜ合わせる。



<かぶと鶏肉のクリーム煮>

材料(4人分)

*味がねを使って

カブ	4個
鶏もも肉 から揚げ用	200g
れんこん	120g
しめじ	1袋
油	大さじ1
水	200ml
チキンコンソメ	1個
牛乳	400ml
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
A バター	20g (プールマニエ)
小麦粉	大さじ2

- ① カブは茎を3cm残して葉を切り落として4等分に切る。葉は3cm長さに切り茹でる。
- ② れんこんは、1cm厚さの半月切りにしてさっと洗い、しめじはいしづきを切り、ほぐす
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、カブ、しめじ、れんこんを加えてさらに炒め、水、コンソメを加えて煮立てアクを取り弱火で15分煮る
- ④ 牛乳、塩、こしょうを加えて調味し、Aを混ぜ合わせて加え、とろみをつける。
- ⑤ カブの葉を加えてさっと煮る。

<焼きかぶとハムのソテー>

材料(4人分)

*ラティエナを使って

カブ	4個
カブの葉	2個分
ハム	6枚
にんにく (みじん切り)	1かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ① カブは皮をむいてくし形に切る。カブの葉は3~4cmに切る。
- ② ハムは1~2cm幅の短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったらくし形に切ったカブを入れて焼き色をつけるように炒める。
- ④ 全体がしんなりしたら、カブの葉、ハムを加え、塩こしょうで味をととのえる。

<カブのサラダにんじンドレッシング>

材料(4人分)

*あやめ雪を使って

カブ	4個
カブの葉(やわらかいもの)	少々
«ドレッシング»	
にんじん	80g(2/3本)
酢・オリーブ油	各大さじ2
A 砂糖・塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- ① カブは葉を落として皮をむき、スライサーで薄い輪切りにする。葉は、1cm長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩少々をまぶして少しおく。しんなりしたら水けをしぼる
- ③ にんじんの皮をむいてすりおろし、Aを加えてドレッシングを作る。
- ④ ③に水けをきった②を加えて和える。



<カブのザーサイ和え>

材料(4人分)

*もものすけを使って

カブ	4個
カブの葉	4本
ザーサイ(味付け瓶詰)	30g
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2

- ① カブは皮をむいて薄い半月切り、葉は小口切りにし、ボウルに入れ、塩を混ぜ合わせしておく。
- ② ザーサイは粗く刻む。
- ③ ①の水けをきってボウルに入れ②、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

<かぶのすりおろし汁>

材料(4人分)

*スワン・ラティーナを使って

かぶ	4個
かぶの葉	4本
生しいたけ	2枚
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	600ml
みそ	大さじ2

- ① かぶは葉を取り、2個はすりおろし、2個は楕形に切る。葉は、小口切りにする。
- ② しいたけは4等分に切る。
- ③ 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒を入れ、楕形に切ったかぶを加えて火にかける。煮立ったら中火にして5~6分煮る。
- ④ すりおろしたかぶを加え、みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に入れ、かぶの葉をちらす。

<さつまいもの蒸しパン>

材料(8号アルミカップ 8個分)

さつまいも(1cm角)	50g
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	50ml
さとう	大さじ1
油	大さじ1/2
黒ゴマ	少々

- ① ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加えてよく混ぜた後、サラダ油、さつまいもを入れて混ぜる。
- ③ カップに②の生地を8分目くらい入れ、蒸気のたっている蒸し器に入れて強火で12～15分蒸す。
- ④ 竹串をさし生地がつかなければ出来上がり