

郷土の恵みを

美味しく料理!

これぞ、スローフード—2

キャベツ

—キャベツと豚肉の—  
—ミルフィーユ

葉がやわらかくて巻がゆるやか、まんまるな「春キャベツ」。巻が固くて、ちょっと歪みのある丸形の「冬キャベツ」。いずれも北九州の特産物。なかでも若松区の広大な畑は冬になると見事なキャベツ畑となります。やわらかくてサラダに最適な春キャベツ。煮込みや炒め物には冬キャベツがぴったり。キャベツの外葉にはビタミンCが、中心部は胃腸の働きを整えるビタミンUが豊富に含まれています。

(北九州市産業経済局 農林課)

■材料(4人分)

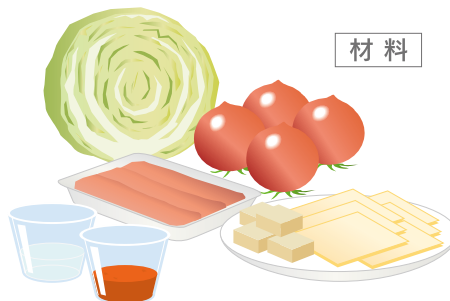
キャベツ 1玉、豚肉 300g、  
トマト中玉 4個、固形コンソメ 4個、  
酒: 大さじ3杯、塩: 小さじ2杯、  
ケチャップ: 大さじ4杯、  
とろけるチーズ 6枚、水: 1,000 CC

■作り方

- 1 キャベツを半玉にし、芯を切り取り、さらに半分にします。
- 2 外側からキャベツを1枚はがし、豚肉をのせ、またキャベツを1枚剥がし、豚肉の上にのせて重ねていきます。
- 3 トマトをみじん切りし、コンソメ、酒、塩、ケチャップを加えてトマトソースを作ります。
- 4 重ねたキャベツを鍋に入れ、水を加えます。目安はキャベツの半分以下が目安です。
- 5 トマトソースを加え、鍋にふたをし、中火から弱火で20分ほど煮込みます。
- 6 キャベツを崩さないように鍋の中で4等分に切り分け、お皿に盛ります。
- 7 残りのスープにとろけるチーズを入れ溶け出したら出来上がり。とろーりアツアツのミルフィーユは、温かさが恋しくなった秋の夜にぴったり。

(レシピ参考: COOKPAD)

材料



作り方



できあがり

