

旬のごちそう

柔らかくて甘～い「春キャベツ」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野 いずみさん（こうふるふぁーむ）

【春キャベツ】

春野菜が美味しい季節になりました。今回は早春から初夏に出回る春キャベツをご紹介します。春キャベツは、巻きがゆるく内部まで黄緑色、葉はみずみずしく柔らかく甘みがあるのが特徴です。水分が多く柔らかいので、サラダや浅漬けなど生食に向いています。加熱する場合はさっと火を通す程度に短時間に調理するのがポイントです。



～春キャベツとしらすのペペロンチーノ～

【材料】（2人分）

- | | | | |
|--------|-------|-----------------|-------|
| ●春キャベツ | 1/4 個 | ●赤唐辛子 | 1/2 本 |
| ●しらす | 80 g | ●スパゲッティ | 180 g |
| ●にんにく | 1 片 | ●塩・こしょう・オリーブオイル | |

【作り方】

- ①キャベツを 3 cm 角に切る。
- ②にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ③鍋に 2ℓ の湯を沸かし塩大さじ 1 と 1/2 を入れスパゲッティを茹でる。
ゆで上がる 2 分前に①のキャベツを加え一緒に茹でる。
ゆで汁を 1/2 カップとっておく。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ 3、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出てきたらしらすを入れて炒める。
ゆで上がったスパゲッティとキャベツを加え、取り置いたゆで汁を加え、さっと炒め、塩・こしょうで味を調える。

【しらす】

イカナゴ、ウナギ、カタクチイワシ、ウルメイワシ、アユ、ニシンなど、体に色素が無く白い稚魚の総称。主に食用として利用されているはカタクチイワシだが、捕獲方法の都合（シラス網と呼ばれる網を打って捕獲する）にもより、様々な魚の仔稚魚が混入することも珍しくなく、時には魚類だけではなくタコやイカ、エビやカニのなども混入しており、子供達が見つけて喜ぶこともある。