

# 生でも煮ても焼いても蒸しても最高！かぶ LOVE

いろんなかぶを使いまわそう！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第25号 2019.  
created by gonyoken.com



**あやめ雪かぶ**：皮が軟らかく皮ごと食べられる。生でも煮ても焼いても蒸してもおいしい。煮ても色はほんのり残る（写真、真ん中）。

**黄金かぶ**：黄色がかawaii。やや水分が少ないので煮物向き。

**赤かぶ**（あかくらかぶなど）：甘酢づけ、塩漬け、塩麹漬けなどが最高。ソテーもおいしい。焼いても色は残る（写真右）。煮ると煮汁がにごるのでご注意ください。



## お手軽！あっという間にできるかぶの炒飯



<材料>(2人分)

- ・かぶ 小4個
- ・葉 4個分
- ・卵 2個
- ・ツナ缶 1個
- ・菜種油 適量
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量

①ボールに卵を割りほぐし塩コショウ少々を入れ、菜種油をしいたフライパンで炒めて取り出しておきます。②かぶは皮をむき（あやめ雪かぶは皮をむかなくて可）、1cm角に切り、葉も1cm程度に切ります。③フライパンに菜種油をしき、②をかぶの実、かぶの葉の順に炒め、汁気を切ったツナ缶とご飯も入れ、ご飯を鍋肌に押し付けるように中火で炒め、ご飯がパラパラになってきたら、①の卵を戻し、しょうゆ、塩、コショウで味をととのえて、出来上がりです。

## かぶは野菜界の八村壘です！ どんなポジションからでも軽々シュートを決めるぜ！

### かぶと豚肉のしょうが鍋



<材料>(3人分)

- ・かぶ 2-4個
- ・かぶの葉 2-4個分
- ・豚もも肉薄切り 200g
- ・豆腐 1丁
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのきだけ 1/2パック
- 千切りしょうが 大さじ1
- だし 720cc
- しょうゆ 大さじ3-4
- みりん 大さじ3-4

①かぶは皮をむいて8つ割り、かぶの葉と豚肉はざく切り、しめじとエノキダケは石突きを取ってバラし、豆腐は一口大に切ります。②○とカブの実を鍋に入れ、軟らかくなるまで煮ます。③食卓で、残りの材料を2～3回に分けて入れ、煮えたら器にとります。



←**黄金かぶポトフ**  
骨付き肉やきのこ、大ぶりに切った野菜とコトコト煮るだけ。

### あやめ雪かぶの網焼き→

グリルや網で弱火～中火で焼く



### ←あやめ雪かぶの甘酢漬け

塩少量をまぶして10分置いて絞り、砂糖:酢=1:1の甘酢でつけます。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>, Twitter:@kayozou3822

メニュー開発、レシピ制作、承ります。



昔はハッチといえば、「みなしごハッチ」今は八村壘。



ボランティア森