

# 都市生活 ビオサポ便利 Vol.61 2020.11.

紅葉が進み、日々移ろう木々の色が美しい季節になりました。寒くなると食べたくなるのが「お鍋」。お鍋にかかせないのが「白菜」です。これから旬を迎えどんどん甘くなり、カリウム、ビタミン、食物繊維も豊富な白菜。でも量が多くて、冷蔵庫にも入らないし…と悩んでおられる方もおられると思います。



今回はその保存方法をご紹介します！

## 常温まるごと保存

新聞に包んで、土の中の状態と同じように根の部分を下にして涼しい所に立てて保存。新聞紙が湿ってきたら取り換えて下さい。

## カットして冷蔵庫、冷凍庫保存

料理に合わせてカットしてからよく洗ってしっかり水気を取る。密閉保存袋に入れ、空気をなるべく抜く。すぐに使うものは冷蔵庫、日持ちさせたい場合は冷凍庫へ。冷凍の場合はシャキシャキした食感が無くなってしまいますが、鍋や煮物、おひたしにはOK！時短にもなります。

## 天日干し保存

1/2、1/4 にカットして晴れた日に3日ほど干します。葉を一枚ずつ剥がして洗い、ざるに並べたり洗濯用のピンチに吊るす場合は半日で干し白菜が完成。密封保存袋に入れ冷蔵庫で3週間くらいもちます。水分がほどよく抜けるので炒め物をして水が出にくくなります。

## かさばる時は…茹で保存

どうしても冷蔵庫に入らない…そんな時は芯と葉に分け、さっと茹でて水けを絞って、密封袋で冷凍、冷蔵いづれでも保存できます。

## 旬の野菜のレシピ (ビオサポレシピより)

### ■ 白菜のミルクスープ (2人分)

<材料>

白菜…120g

牛乳…1と1/2カップ

洋風だし粉末…1/2袋(4g)

真塩…適量

★白菜だけをたっぷり入れて、じっくりことこと煮るとほっとするやさしい味わいになります！



<作り方>

- ① 白菜は、葉はざく切り、芯は4cm長さの薄切りにする。
- ② 鍋に牛乳、白菜の芯、洋風だし粉末、真塩を入れて煮る。やわらかくなったら白菜の葉を加えてさっと煮る。

### ■ 白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋

★トマトケチャップ味がきめて！

<材料>

・白菜…1/4個

・豚肉バラ(他部位でもOK)…150g

・トマトケチャップ…100g

・水…400cc

・丸大豆醤油…小さじ1

・料理酒…少量

・おろししょうが…適量



<作り方>

- ① 白菜の葉を豚バラ肉の幅に合わせて縦に切りそろえる。肉には料理酒をふっておく。
- ② 白菜と肉を4段くらいに重ね、4センチ幅に切り、切り口が見えるように鍋に並べていく。この作業を繰り返し、白菜が余ったら高さを合わせて隙間に並べる。
- ③ ケチャップを水で薄め、醤油を加えだし汁を並べた白菜と肉の間にかけまわす。鍋に蓋をして、火にかけ煮込む。

★お好みでおろししょうがを加えるとよりあっさり食べられます。