



### 焼き白かぶの肉あんかけ

美肌に効果的

材料(2人分)

- 白かぶ(小) …… 6個(300g)
- かぶの葉 …… 3個分(100g)
- 豚ロース肉(薄切り) …… 150g
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々
- ごま油 …… 小さじ2

<A>

- 水 …… 150cc
- 醤油 …… 大さじ1
- オイスターソース …… 大さじ1

<B>

- かたくり粉 …… 小さじ2
- 水 …… 大さじ1と1/2

- 1 かぶは皮をむき、一口大のくし形に切る。葉は粗みじん切りに、茎は小口切りにする。豚肉は7~8mm幅の細切りにする
- 2 フライパンにごま油半量を熱し、かぶを入れ、全体に油が回ったら塩をふる
- 3 蓋をして時々揺すりながら弱火で4~5分蒸し焼きにする。火が通ったらコショウをふり、取り出す
- 4 フライパンをさっと拭き、残りのごま油を熱し、豚肉を入れほぐす。塩・コショウをふり、全体に焼き色がついたら、葉と茎を入れ混ぜる
- 5 Aを注ぎ沸騰したら、弱火で1分ほど煮て火を止める。混ぜたBを加え再び火にかけて、とろみをつける。かぶにかけて完成



### アスパラとしらすのガーリックソテー

カルシウムで骨を強く

材料(2人分)

- アスパラ …… 4本
- ニンニク …… 1片
- しらす …… 15g
- 赤唐辛子(輪切り) …… 1本分
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- 黒コショウ(粗びき) …… 少々

アスパラも春を感じるお薦め食材です。作ってみてください!



- 1 アスパラは根元を2cmほど落としてから、下半分の皮をピーラーでむき、4cmの長さに切る
- 2 ニンニクは粗みじん切りにし、しらすは粗く刻んでおく
- 3 フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れる
- 4 火にかけて、香りが立ってきたら、しらすとアスパラを入れ、3分ほど炒める
- 5 アスパラに火が通ったら、塩と黒コショウで味を調える

JAバンク × きょうの料理健康キッチン ▶ <http://www.kyounoryouri.jp/contents/feature/caravan>



料理つくりで交流  
NHK Eテレ「きょうの料理」講師 料理研究家 きじまりゆうたさん  
料理研究家の祖母と母から多彩な家庭料理を学び、料理の道に。アイデアメニューが雑誌や料理サイトで人気  
白かぶ生産者 森井 洋和さん  
北斗市野菜生産出荷組合白かぶ部会 部長。若手を中心となり、13軒の農家で白かぶ生産に取り組んでいる

「毎年春になると、白かぶはまだまだかい?とあちこちから問い合わせがきます」と生産者の森井洋和さん。みんなが心待ちにする春の味を道内でいち早く出荷しているのが、ここ北斗市だ。ハウス栽培の白かぶは根も葉も柔らかく、みずみずしい甘さに満ちている。「葉も含めて全部おいしく食べられます」と森井さんは胸を張る。

根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜と、2つの顔を持つ白かぶ。根は消化を助けるアミラーゼやビタミンCを含んでいる。さらに葉はカルシウムや鉄分、ミネラル類が豊富。美肌に効果的といわれるA・C・Eなどのビタミン類もたっぷり摂ることができ。根と葉を合わせて食べることで、それぞれの効能が期待できる優れた食材だ。

そんな白かぶを使ったレシピを料理研究家のきじまりゆうたさんが考案。4月22日に北斗市のファーマーズマーケットあぐりへい屋で開催された「JA直売所キャラバン」のステージで紹介してくれた。

このイベントは、NHK「きょうの料理」と「きょうの健康」で活躍する講師陣が、全国のJA直売所をキャラバンカー



料理を実演しながら、軽妙なトークで会場を盛り上げるきじまりさん



会場の一角には、お得な特典がいっぱいの「JAカード」を紹介するブースも登場

で訪れ、地元の旬の食材を使った健康レシピと健康のコツを紹介するもの。軽妙なトークを交えながら料理を実演したきじまりさんは、「かぶは生でも加熱しても美味。今回はその中間で、しっかりと火を通しつつ食感も楽しめるご飯に合う料理を考えました。新鮮な葉もたっぷり使っています」と話す。試食した会場の参加者からは「おいしい!」「家でも作ってみたい!」との声が上がっていた。あなたもぜひお試しを。



このキャラバンカーで訪ねます! キッチンを完備したイベント入りキャラバンカー。全国各地のJA直売所を講師と共に訪れている

甘くてみずみずしい春の味  
白かぶ  
NHK人気番組とコラボした「JA直売所キャラバン」が北斗市に。イベントで紹介されたレシピで春の滋味を丸ごと堪能しよう。

淡色野菜と緑黄色野菜 2つの顔を持つ白かぶ  
「毎年春になると、白かぶはまだまだかい?とあちこちから問い合わせがきます」と生産者の森井洋和さん。みんなが心待ちにする春の味を道内でいち早く出荷しているのが、ここ北斗市だ。ハウス栽培の白かぶは根も葉も柔らかく、みずみずしい甘さに満ちている。「葉も含めて全部おいしく食べられます」と森井さんは胸を張る。

JA新はこたでの  
白かぶの特長  
春を告げる野菜・白かぶ。道内では北斗市がいち早く収穫し、各地に出荷している。ハウス栽培された白かぶは柔らかく甘みがあり、そのまま生でも食べられる。葉も柔らかいので、丸ごと全て食べたい。

JAカード会員様限定 JA CARD

JAが運営する直売所・ファーマーズマーケットでJAカードをご利用いただくと、ご請求時に

5%割引に!

JAカードはJAバンクの便利なクレジットカードです!

JAカードのお申し込みは、お近くのJA窓口まで!

一部対象外の店舗がございます。対象店舗はJAグループのWebサイトからお探しいただけます。 <https://life.ja-group.jp/farm> JA直売所 検索