

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき







どっしりしたカラダですけど、
お味はさっぱり。
わたくし、白菜でございます。
寒い日が続いておりますが、
皆さまお元気にお過ごしでしょうか？

冬が旬の白菜は、

ご近所付き合いがとても上手なんですの。

やさしい甘みでクセがありませんから、

いかような食材とも相性がよろしいんですよ。

それに、生だとシャキシャキ。

煮込めばトロリと柔らかくなる。

おかげさまで、煮物や汁物、

炒め物に漬け物まで。

料理の方法も選びませんの。

毎日の献立でお悩みのお母さま方とも

仲良くやっておりますのよ。おほほ。



さて今日は、どの食材と

ご友人になりました。

たんぱく質やビタミンB1たっぷりの、

豚肉なんてどうかしら。

簡単で、寒い季節にホッと温まる、

「重ね白菜と豚肉の蒸し鍋」

の作り方を教えて差し上げますわね。

まずは材料を切るところから。

白菜と豚バラ肉を、

5センチの幅にトントントンと

切ってくださいまし。

おなじ大きさにするのは、

このあと、手と手を取りあって、

鍋にずらっと並ぶからです。



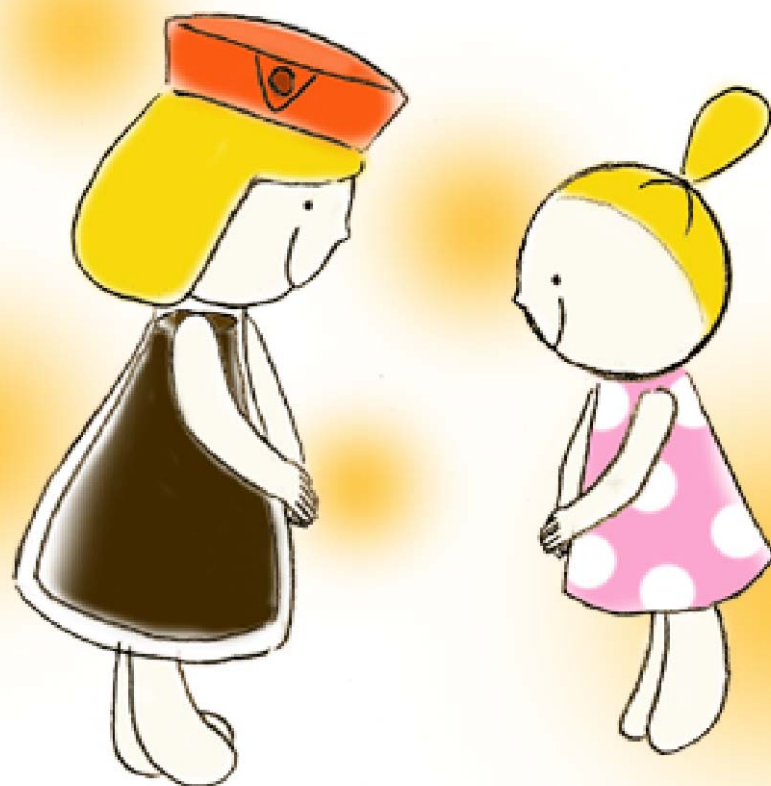
豚肉さん、よろしくあそばせ。

どなたとでも仲良しになるコツ。

それは、笑顔でごあいさつすること。

あなたもきちんとか友人に、

ごあいさつしてらっしゃる？



さあ、つぎは鍋に

白菜と豚肉を並べていきましょう。

縦に重なるように、

白菜、豚肉、白菜、豚肉・・・

きちんと順番をまもってくださいまし。

割り込まれたら、

失礼しちゃうって思うこと、

ございますでしょ？

それって料理もいっしょですよ。

おいしくつくるために、

しっかり手順をご確認あそばせ。





鍋にぎっしりつめこんでいただいたら、

お水を1カップ加えて、

蓋をしながら中火で

蒸し煮にしてくださいまし。

グツグツ火を通すと、

白菜に豚肉のうま味が

じんわりしみてきますのよ。

10分経ったら、はいできあがり！

とっても簡単でございませう？

キッコーマンのぼんず「ゆずか」に、

大根おろしと、青ネギを添えて。

さ、おいしくいただきませう。

みなさんで食卓を囲んで、

にぎやかに召しあがる。

これが仲良くなる

いちばんの近道でございませう。



重ね白菜と豚肉の蒸し鍋

材料（4人分）

白菜	1/4株
豚バラ肉(薄切り)	300g
キッコーマン 柚子の香り ゆずか	適量
大根(おろし)	適量
青ねぎ(小口切り)	適量

作り方

1. 白菜、豚肉は5cm長さに切る。
2. 鍋に白菜、豚肉を縦に重ねながら詰め込む。水1カップを加えて蓋をし、中火で約10分蒸し煮にする。
3. (2)に火が通ったら、ぽんずにつけ、大根おろし、青ねぎを添えていただく。

