

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき

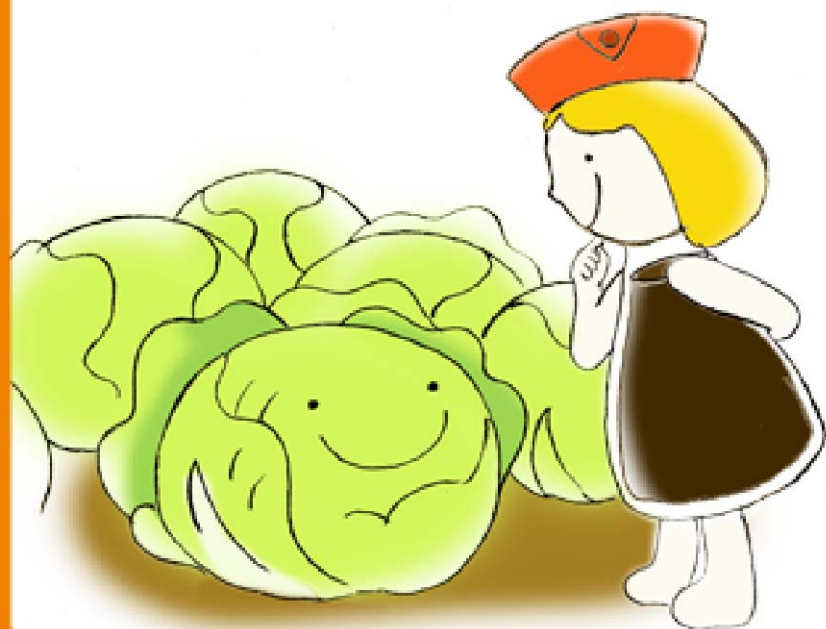




ボクは、春にひよっこり
顔だす春キャベツ。

でもね、この季節にだけ
住んでいるわけではないんだよ。

雪ふる、霜ふる冬のなか、
しんしん冷たい土で育ったんだ。



ピューピュー吹き下ろす、

北風にだってへこたれず。

来る日も来る日も我慢して。

水と太陽のめぐみを、

ゆっくりじっくり、吸いこんでいく。

まじめに頑張ればきっと、

あまく、やわらかくなれるはず。

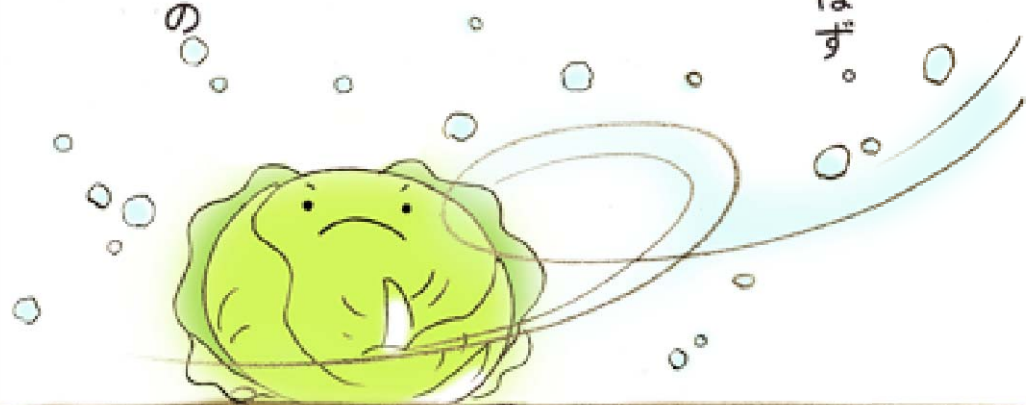
そう信じて、ここまで

大きくなったのさ。

きょうは、きびしい冬を

乗りこえたボクが、

「春キャベツのまるごと煮」の
つくり方を教えてあげるね。



まずはボクを

ごろごろころがして、

はっぱを一枚一枚、

やさしくはがしていこう。

ふんわり巻かれた

はっぱを、よく見てごらん。

外側が濃い緑になってるでしょ？

これが春キャベツの特徴なんだ。

芯は切ってもいいけれど、

ボクは芯までやわらかい。

そのまま煮込めば

ほくほく芯まで食べられる。

どう？春キャベツってすごいでしょ？



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

さあつぎは、
かるく塩をふったブタ肉と、
ボクをかわりばんこに
おナべの中で重ねるよ。

凍えるほどの冬の空。
我慢を重ねた春キャベツ。

ブタ肉のうまみと重なれば、
とびきりのおいしさになっていく。
一体、どんなご馳走ができるんだろう。
ワクワク想像しながらやってみよう。



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。



ボクとブタ肉が重なったら、

ひたひたになるまで水を注いでね。

あたまのてっぺんくらいまで浸かるのを、

”ひたひた“ って言うんだよ。

キッコーマンの特選丸大豆しょうゆと、

マンジョウの芳醇本みりんを、

大さじ5杯ずつ入れたら、

コンロの火をカチンとつけて20分。

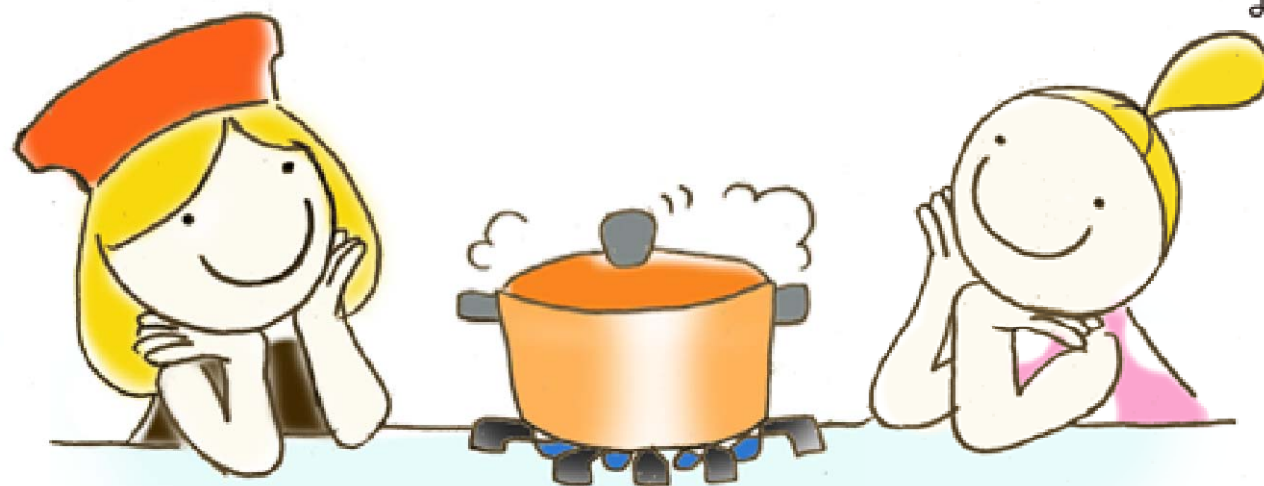
フタを閉じてじっくり待とう。

グツグツ、コトコト。

もういいかい？まーだだよ。

春を待つボクみたいに、

じっと我慢しよう。



20分経ったら、

さあフタを開けてごらん。

春の香りのプレゼントが、

キッチンいっぱいにひろがるよ。

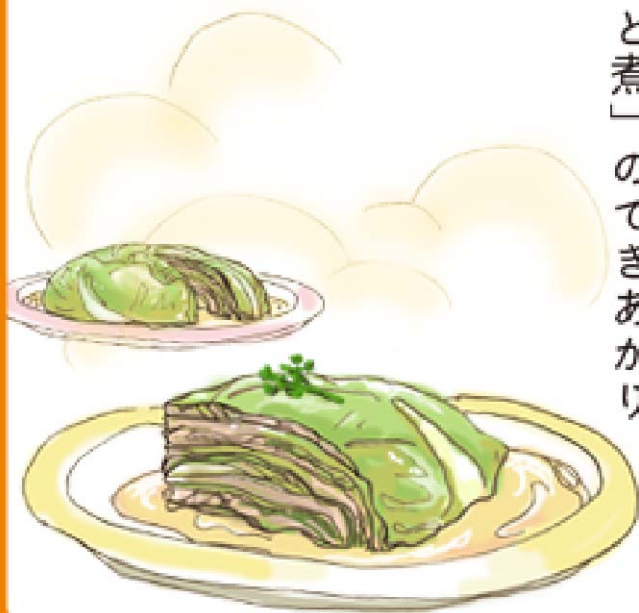
煮あがったポクを、

バースデーケーキみたいに切り分けて、

おいしいスープと一緒に盛りつけよう。

さいごにイタリアンパセリを飾れば、

「春キャベツのまるごと煮」のできあがり。



春キャベツのまるごと煮

材料（4人分）

キャベツ	1 個
豚肉(薄切り)	400 g
塩	適量
(A)	
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ 5
マンジョウ芳醇本みりん	大さじ 5

作り方

1. キャベツの葉は1枚ずつはがす。
2. 豚肉にかかるく塩をふる。
3. 鍋に（1）と（2）を交互に重ねる。
4. （A）とひたひたになるまで水を加え、20分煮る。
5. 切り分けて器に盛る。あれば、イタリアンパセリを飾る。

