



ハクサイの甘味を
楽しめる一品

ハクサイとホタテのクリーム煮

[材料・4人分]

ハクサイ…300g ホタテ貝柱(缶詰)…100g(固形量) 生クリーム…3/4カップ
塩・こしょう…少々 ホールコーン(缶詰)…少々 かたくり粉…適量
A(ホタテ缶の残り汁…大さじ4 鶏がらスープ…3/4カップ 酒…大さじ3)

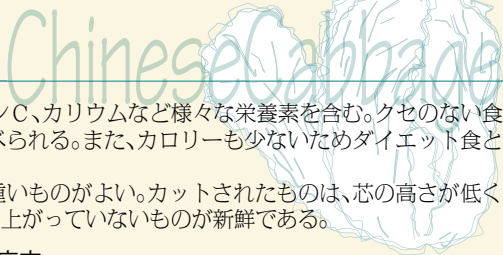
- ① ハクサイは、ざく切りにする。
- ② 鍋に①、ホタテ、Aを入れて火にかけ、煮立ったらハクサイがしんなりしたら生クリームを加えてさらに煮る。再び煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、お好みでコーンを散らす。

MEMO 水溶きかたくり粉を入れるときは、かき混ぜながら調節して入れましょう。
煮込むことでかさが減るため、ハクサイがたっぷり食べられます。

調理時間
10min.



MEMO・・・ハクサイ



- 約95%を水分が占めるが、ビタミンC、カリウムなど様々な栄養素を含む。クセのない食味は生でも加熱してもおいしく食べられる。また、カロリーも少ないためダイエット食としても期待できる。
- 丸のままのハクサイはずっしりと重いものがよい。カットされたものは、芯の高さが低く、切り口がみずみずしくて断面が盛り上がっていないものが新鮮である。

主な産地

深谷市、上里町、本庄市

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

もう1品

シャキシャキのハクサイに
クリーミーなお豆腐がマッチ

ハクサイのお豆腐サラダ

[材料・4人分]

ハクサイ…3枚

しめじ…1パック

木綿豆腐…1/2丁

しょうゆ…大さじ1~2

A(練りゴマ、マヨネーズ…各大さじ2

砂糖…大さじ1と1/2~2

しょうゆ…小さじ2 塩…少々)

- ① ハクサイは茹でてざるにあげ、細切りにしてしっかり水気を切る。しめじは石づきをとり、小房に分けて、さっと茹でる。それぞれにしょうゆをかけて、下味をつける。
- ② 豆腐はよく水切りをする。
- ③ ②をすり鉢に入れてすり、Aを加えてよく混ぜる。①のハクサイ、しめじも加えて混ぜ合わせる。

調理時間

10min.

MEMO ハクサイは短時間でさっと茹でシャキシャキとした歯ごたえを活かしましょう。

*ご意見や、埼玉やさいを使ったあなたの自慢レシピをお寄せください。

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂3-12-9

JA埼玉県中央会 地域振興課

TEL.048-829-3310 FAX.048-822-2036

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会

さいたま農産物キャンペーン推進協議会

撮影：鈴木正美

編集協力：ベジタブル&フルーツマイスター KAORU