

とびしま
おもてなしレシピ



12月●002

柚子風味の白みそ豆乳ロールキャベツ

★甘めの白みそ豆乳ソースが柚子の酸味と香りを引き立たせる和風のロールキャベツです。



飛鳥村 冬の食材

〈キャベツ〉

ビタミンUはキャベジンといわれる成分で、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果的です。



〈柚子〉

ビタミンCは特に皮に多く含まれていて、美肌や風邪予防に効果的です。クエン酸は果肉や果汁に多く含まれていて、疲労回復に期待ができると言われています。



柚子風味の白みそ豆乳ロールキャベツ

●材料(6個分)

キャベツの葉……………6枚	三つ葉……………6本
鶏ひき肉……………150g	干し椎茸の戻し汁……………1と1/2カップ
木綿豆腐……………150g	酒……………大さじ2
長ねぎ……………1/2本分(60g)	A みるん……………大さじ1
干し椎茸……………2枚	砂糖……………小さじ1
ひじき(乾燥)……………4g	B 白味噌……………大さじ3
しょうが……………1かけ	柚子皮のすりおろし……………小さじ1
酒・片栗粉……………各小さじ2	豆乳……………150ml
塩・コショウ……………適量	水溶性片栗粉……………大さじ1
	柚子皮・三つ葉……………適量

●作り方

- ①豆腐は水切りする。ひじき・干し椎茸は戻してみじん切りにする。長ねぎは粗みじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②キャベツの葉は電子レンジで3分加熱し、芯をそぎ取って芯だけみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉・①・片栗粉・酒・塩・コショウ・②の芯を入れてこねる。
- ④②で③を巻き、さっと茹でた三つ葉で結ぶ。
- ⑤鍋にAを入れ、④を入れて煮こむ。
- ⑥火が通ったら、Bを加えさらに煮て、豆乳を入れて温め、ロールキャベツを取り出す。残ったソースに水溶性片栗粉をまわし入れる。器に盛り、柚子皮・三つ葉を添える。



[レシピ監修・食材解説]
料理研究家・栄養士 長田 純



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469