



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1823

メダカさん

タイトル:

やわらか春キャベツ



いわき産の春キャベツ、いよいよ出回り始めましたね。

手に取ればふんわり丸まって、やわらかに育っているようです。

大きめに、ちぎって、ごま油&醤油、  
又はオリーブオイル&塩コショウで簡単に、  
バリバリ良く食べたりします。

ふと…だいぶ昔に、キャベツにキュウリとニンジン巻いた  
美味しい漬け物を食べた事を思い出して、  
一緒に買ったあぶら菜とニンジンに変えて  
同じような物を作ってみました。

キャベツは、茹でると綺麗な黄みどり色になり、  
優しい甘さにびっくりです！  
白だしに一晚漬ければ味も馴染み、あぶら菜とニンジンの色も映える  
サッパリお漬け物が出来ました。