

これからの季節、冬野菜の王者と言われる白菜ですが、煮る、焼く、炒めるなど料理によって「切り方」を変えるとより美味しくなるといわれています。ポイントは水分コントロール。

縦切りは水分を白菜の中に閉じ込めて、シャキシャキ感を生かす切り方。白菜の葉元を繊維に添って細切りにする。一方横切りは白菜の水分を外に出し、トロッとした食感に仕上げる切り方。白菜の繊維を絶ち切るように細切りにする。そぎ切りは白菜の繊維に対して包丁を斜めに入れて、繊維を絶ち切る。厚みのある葉元を薄くスライスすることで、上品な口当たりと火が早く通るのが特徴。

*白菜と牡蠣のオイスタークリーミー炒め

材料	2人分
白菜 (大葉2枚)	250g
牡蠣	6~8個
片栗粉	小2
しめじ	1/2袋
にんにく	1かけ
サラダ油	小2
調味料 A	
オイスタークリーミー	大1
鶏がらスープの素	小1/2
酒	大1
醤油	小1

1. 白菜の葉は5cm角に軸は縦5cmに切り繊維に沿って1cm幅に切る。
2. 牡蠣は塩水洗ったあと流水で洗いザルに上げ水気を切り、紙タオルで水気をふき、片栗粉をまぶす。しめじは根を切り落とし小房に分ける。にんにくはみじん切り。
3. オイスタークリーミー、鶏がらスープの素、酒、醤油を混ぜ合わせ調味料Aを作つておく。
4. 鍋にサラダ油を熱し弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りがしたら中火にして白菜の軸としめじを2分ほど炒め、次いで葉を1分炒める。ここに牡蠣を入れ1分炒めたら調味料Aを加え全体を混ぜ1分間加熱して火を止め鍋に蓋をする。(牡蠣に火を通しすぎると身が縮むので注意!)



*白菜と塩鰯のミルク煮

材料	2人分
白菜 (大葉2枚)	250g
塩鰯(切り身2枚)	100g
人参	20g
にんにく	ひとかけ
バター	10g
固形スープの素	小1/2
水	100cc
牛乳	100cc
片栗粉	大1
水	大2

1. 白菜の葉は5cm角に切り、軸は3cm角のそぎ切りにする。塩鰯は1切れを4.5切れに切る。人参は輪切りにして600Wの電子レンジで1分間加熱する。にんにくはみじん切り。片栗粉と水を混ぜておく。
2. 鍋にバターを熱し弱火でにんにくを炒める。香りがしたら鰯を入れて両面を1分ほど炒め白菜の軸のそぎ切りと人参を加えさらに1分ほど炒める。葉の部分と固形スープの素、水を加えて鍋に蓋をして5分ほど中火で煮て牛乳と水溶き片栗粉を加えひと煮たちしたら火を止める。



*白菜 1/4株・・・約700g

外側の葉1枚・・・約120g