

カブで簡単クッキング

カブのポトフ

- <材料(4人分)>
- カブ…3個
 - ニンジン…1本
 - 手羽先…4本
 - 水…5カップ
 - 酒…大さじ2
 - 固形コンソメ…2個
 - ローリエ…1枚
 - 塩…小さじ1/2
 - 黒こしょう…少々

- <作り方>
- ①カブは茎を3cmほど残して葉を切り、下処理をして皮をむき、縦4等分に切る。
 - ②ニンジンは皮をむいて縦4等分に切り、長さを半分に切る。
 - ③手羽先は先端部分を切り落とし、水とともに鍋に入れて火にかけ、沸騰したらアクを取る。
 - ④③に酒、コンソメ、ローリエ、ニンジンを加え、コトコト煮る。
 - ⑤カブは最後に加え、軟らかくなったら、塩、こしょうで調味し、器に盛る。



◆1人分の栄養価
エネルギー 88kcal
タンパク質 4.6g
脂質 3.1g 塩分 1.9g



野菜大好き!

酒井さんちの

カブ

【カブ】
根は淡色野菜で、ビタミンCを多く含み、でんぷん分解酵素のアミラーゼを含んでいる。
葉は緑黄色野菜で、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄を含み、栄養的に充実している。

カブは「スズナ」と言われ、春の七草の一つです。また「カブラ・カブナ・カブラナ」とも呼ばれています。

「カブは畑から半分頭を出して生えるんだよ」と話すのは、酒井紀之さん・澄子さん夫妻(下高根沢)。18年ほど前からカブ栽培をしているそうです。「白鷹」という品種で、本来大きくもなる品種ですが、契約先の都内デパートの要望にあわせ、ピンポン玉よりちょっと大きくなった段階で、泥つきのまま出荷しています。ご夫妻も「このくらいのサイズの時がおいしいよ。味が凝縮しているのかな」と話します。

自家製たい肥を使い、農薬を使わずに育てたカブは、道の駅はがの直売所や学校給食にも登場します。

澄子さんは「生のままが甘くておいしいんですよ。スライスしてハムとあえたコールスローサラダがおすすすめです」と教えてくれました。



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先

料金受取人私郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成23年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。

☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 1月号は12/11締切



こうき
小林煌季ちゃん
長武さん☆美樹さん
(下高根沢)

工事車両が大好きで、特にパワーショベルが1番のお気に入りです。今日もヘルメットをかぶって安全確認OK!!元気に育ってね。



うた
仲井詩ちゃん
康之さん☆直子さん
(祖母井)

いつも「おかえり〜」と元気に出迎えてくれる詩ちゃん。お話も上手になり「パパ、ズル〜い」が口癖。これからもお姉ちゃん、弟と仲良く元気に育ってね。



あゆむ
岡田歩武ちゃん
辰也さん☆道代さん
(芳志戸)

泣き虫で甘えん坊だけど、ママが怪我をする>「痛い痛い飛んでけ〜」してくれる優しい子です。工事車両が大好きで、将来の夢は「ショベルカーの運転手」です。



りいな
大畑理衣奈ちゃん
晃さん☆典子さん
(西水沼)

毎日、お兄ちゃんと一緒に元気に幼稚園へ通っています。フレッシュプリキュアが大好きで、テレビを見ながら一緒に歌ったり踊ったりしています。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます