



いわき野菜
アンバサダー

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を巻いた
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。