

こかぶといえは

東庄のこかぶ

千葉県の北東部に位置する東庄町は“こかぶ”の大産地。
みずみずしい“こかぶ”は葉にも根にも栄養がたっぷり。
どんな料理にも合うやわらかくておいしい**東庄のこかぶ**を召し上がれ!

東庄のこかぶは4団体が心を込めて生産しています!

ホワイトボール
部会

ニュー小かぶ
研究会

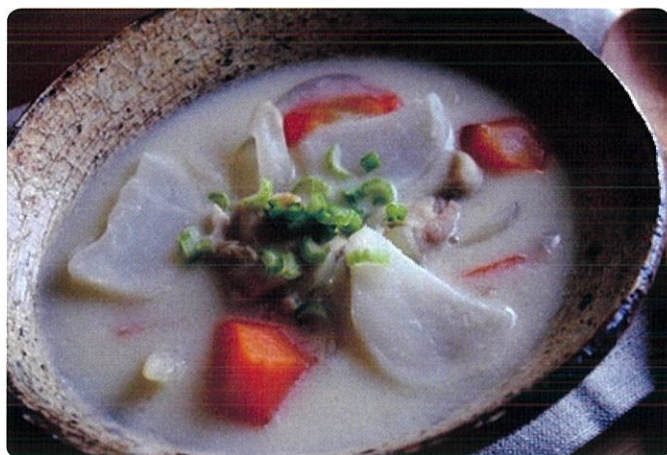
ホワイトボール
研究会

東庄出荷組合

こかぶのレシピ

1年中採れるこかぶは、葉から根まですべて料理に美味しく使えます。こかぶ農家おすすめの簡単でおいしいレシピを紹介します。

こかぶのシチュー (4人分)



材料

こかぶ 4個
人参 1本
ベーコン 100g
玉ねぎ 1個
バター 大さじ1
ブイヨン3個
水 700cc

ホワイトソース

手順

1. こかぶは皮をむき、食べやすい大きさに切り、葉はさっと茹でておく。
2. 人参・ベーコン・玉ねぎを適当な大きさに切り、鍋で炒め、水とブイヨンをいれ10分位煮込む。
3. こかぶを加えさらに煮込む。
4. こかぶが煮えたらホワイトソースを加え、味を整える。
5. 皿に盛り付け茹でたこかぶの葉を刻んで散らす。

豚肉とこかぶの甘辛炒め (3人分)



材料

こかぶ 5個
豚肉 200g
片栗粉大さじ1
醤油 少々

A
醤油 大さじ1
酒 小さじ2
砂糖 大さじ1
だしの素少々
ごま油 少々

手順

1. 豚肉を醤油少々と片栗粉で揉んでおく。
2. こかぶは綺麗に洗って、1cmの厚さに切る。茎や葉は5cmほどの長さに切る。
3. 熱した中華鍋にごま油を入れ、豚肉・こかぶの順に強火で炒める。
4. 火が通ったら、茎と葉を炒め、最後にAを入れて味づけをする。

こかぶの葉ふりかけ



材料

こかぶの葉 1個分

ごま油 大さじ1
酒 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
鰹節 2つかみ
白ごま 大さじ2

手順

1. 葉は綺麗に洗って、細かく刻む。
2. 熱したフライパンへごま油を入れ、刻んだ葉を入れて強火で炒める。
3. しんなりしたら、酒、みりん、醤油の順に炒め合わせる。
4. 最後に白ごま、鰹節を入れて絡める。

他にもこかぶを使った料理はインターネットで検索▶▶

こかぶ レシピ

検索