

葉物野菜

2018/01/26

葉物野菜をメインに、2品作ります。

1つはカブ、コマツナ、カリフラワー、ホウレンソウで、グラタンに。

1つはハクサイとリンゴでサラダに。

晩ご飯にするにはタンパク質が不足なので、その場合は、グラタンに豆腐を追加してください。

葉物野菜のグラタン

グラタンの中身は野菜だけなので、ホワイトソースを少ししっかりめの塩味に。

葉物野菜は柔らかくなるまでゆでて、ホワイトソースとの一体感を出す。

野菜の緑色をよくするために、ゆでる湯に2%の塩を加える。

タンパク質を追加するなら、野菜の風味を邪魔しない豆腐などがおすすめ。

材料 (6人分)

カブ (小さめの葉付き)： 1 / 2 把 (3本程度)

コマツナ： 1把

ホウレンソウ： 1把

カリフラワー (またはブロッコリー)： 1 / 2 玉

タマネギ： 1 / 2 玉

シイタケ (またはマッシュルーム)： 3個 (マッシュルームなら6個)

ニンニク： 1片

バター： 大さじ1 (12g)

ホワイトソース (牛乳200mL + バター大さじ2 + 小麦粉大さじの割合で)

牛乳： 900mL

バター： 108g

小麦粉： 121g

塩： 小さじ1

コショウ： 少々

シュレッダーチーズ： 100g

1. カブは葉を切り離し、皮付きのまま半分に切る
2. カリフラワーは、葉や茎も含めて、一口大に切り分ける
3. 3Lの水に大さじ4の塩 (分量外) を加えて沸騰させる
4. カブを、竹串が刺さるようになるまでゆで、冷ましておく
5. 次に、カブの葉、コマツナ、ホウレンソウを、それぞれ茎が柔らかくなるまでゆでる (湯に入れるときは茎から入れる)
6. ゆでた葉物は水で冷やして3cmに切り、堅めに水を絞る
7. 最後に、カリフラワーを、茎の部分が柔らかくなるまでゆでる
8. 鍋にホワイトソースの材料をすべて入れて弱火にかける
9. 泡立て器で、小麦粉がだまにならないようよく混ぜる (特に、バターが溶ける前後によく混ぜる)
10. タマネギは繊維を切るように薄い輪切りに、シイタケは薄切りにする
11. ニンニクは皮をむき、薄い輪切りにする
12. タマネギとニンニクを、バターでタマネギが透明になるまで炒め、グラタン皿に敷く
13. その上に、シイタケとゆでた野菜をホワイトソースと混ぜながら入れる
14. チーズをのせて、グリルでチーズに焦げ目が付くまで焼く

ハクサイとリンゴのサラダ

ハクサイとリンゴでサラダを作る
リンゴの皮の色とハクサイの緑色を活かして、彩りの良いサラダにする

材料（6人分）

ハクサイ： 1／4玉
リンゴ： 1個
ハチミツ： 大さじ2
粒マスタード： 大さじ2
米酢： 大さじ1

1. ハクサイは良く洗って水気を切る
2. ハクサイの根元の白い部分は、一口大の拍子木に切る
3. ハクサイの葉の部分は一口で食べられる程度のざく切りにする
4. リンゴは皮を良く洗い、四つに切って芯を取り、薄切りにし、薄い塩水に漬ける
5. ハチミツ、粒マスタード、米酢をよく混ぜてドレッシングを作る
6. ハクサイと水気を切ったリンゴをボウルに入れてドレッシングで和える

油揚げとコマツナの味噌汁

油揚げとコマツナの味噌汁

材料（6人分）

コマツナ： 1／2把
油揚げ： 1枚
水： 900mL
だしの素： 1袋
味噌： 90g

1. 油揚げは半分に切ってから、太めの千切りにする
2. コマツナは根元を切り、3cmに切る
3. 水をわかして、だしの素、油揚げを入れ5分煮る
4. コマツナをを加えて、ひと煮立ちしたら火を弱めて味噌を溶く
5. さらにひと煮立ちさせて火を止める

(以上)