

とびしま
おもてなしレシピ



12月●002

柚子風味の白みそ豆乳ロールキャベツ

★甘めの白みそ豆乳ソースが柚子の酸味と香りを引き立たせる和風のロールキャベツです。



飛島村 冬の食材

〈キャベツ〉

ビタミンUはキャベジンといわれる成分で、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果的です。



〈柚子〉

ビタミンCは特に皮に多く含まれていて、美肌や風邪予防に効果的です。クエン酸は果肉や果汁に多く含まれていて、疲労回復に期待ができると言われています。



柚子風味の白みそ豆乳ロールキャベツ

●材料(6個分)

キャベツの葉	6枚	三つ葉	6本
鶏ひき肉	150g	干し椎茸の戻し汁	1と1/2カップ
木綿豆腐	150g	酒	大さじ2
長ねぎ	1/2本分(60g)	みりん	大さじ1
干し椎茸	2枚	砂糖	小さじ1
ひじき(乾燥)	4g	白味噌	大さじ3
しょうが	1かけ	柚子皮のすりおろし	小さじ1
酒・片栗粉	各小さじ2	豆乳	150ml
塩・コショウ	適量	水溶性片栗粉	大さじ1
		柚子皮・三つ葉	適量

●作り方

- ①豆腐は水切りする。ひじき・干し椎茸は戻してみじん切りにする。長ねぎは粗みじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②キャベツの葉は電子レンジで3分加熱し、芯をそぎ取って芯だけみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉・①・片栗粉・酒・塩・コショウ・②の芯を入れてこねる。
- ④②で③を巻き、さっと茹でた三つ葉で結ぶ。
- ⑤鍋にAを入れ、④を入れて煮こむ。
- ⑥火が通ったら、Bを加えさらに煮て、豆乳を入れて温め、ロールキャベツを取り出す。残ったソースに水溶性片栗粉をまわし入れる。器に盛り、柚子皮・三つ葉を添える。

〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469