

遠山由美先生考案レシピ // 春キャベツのオーブン焼き

材料(4人分)

- ◎春キャベツ 1/2個
- ◎タマネギ 1/2個
- ◎卵 4個
- ◎生ハム 適量
- ◎バジル 適量
- 卵黄 4個
- 粉チーズ 大さじ4杯(25g程度)
- A バジルソース ... 大さじ4杯
- 生クリーム ... 160cc

作り方

- ① 春キャベツを4つのくし形に切る。タマネギをうす切りにして耐熱容器に入れ、ゆるくラップをかけて電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。
- ② ゆで卵を作る。卵は常温に戻してから鍋に入れ、かぶるまで水を加える。途中で、黄身が真ん中にくるように時々転がしながら加熱する。沸騰してから12分加熱し、時間がきたらすぐに冷水にとって殻をむき、縦4つに切る。
- ③ オーブンを180度に予熱しておく。
- ④ 箸でかき混ぜながらAを上から順にボウルに入れてソースを作る。(硬いものから順に混ぜていくと混ぜやすい。少量のため箸で混ぜるのがおすすめ)
- ⑤ 耐熱皿に①のタマネギを敷き春キャベツを並べる。④を上から注ぎ、②のゆで卵をのせる。180度のオーブンで30分ほど焼く。(キャベツの表面にごく軽く焦げ目がつき始める程度)
- ⑥ 焼けたら生ハムとバジルを飾る。



POINT

* ミニトマトやハム、ブロッコリーなどを散らすと華やかです。*



今回の旬直素材は
富士宮地区

キャベツ

富士宮地区では水稲の転作として栽培されたのをきっかけに生産量が増え、現在では同地区の主要農産物になっています。B級グルメ「富士宮やきそば」の具材としても親しまれ、春から冬までほぼ年間を通じて良質なキャベツが生産・販売されています。

当JAでは平成25年から加工・業務用向けのキャベツ出荷にも力を入れ、昨年4月には栽培面積の拡大とさらなる産地化を進めようと「富士宮加工野菜部会」を発足しました。富士宮育苗センターで生産者に苗を供給するほか、「あぐりチャレンジ事業」の補助金を活用して苗の全自動移植機を導入しレンタル農機として部会員に提供、データを蓄積して収穫適期を分析するなど、同部会とJAが連携して作業の省力化や農業所得の向上を図っています。

富士宮産キャベツはファーマーズマーケット「う宮〜な」で販売しています。朝採りでみずみずしく、サイズも豊富。皆さま、ぜひ味わってください。

ココで買えます

ファーマーズマーケット う宮〜な

所在地/富士宮市外神123
電話/0544-59-2022
営業時間/8:30~16:00
定休日/火曜日(祝日除く)
年未年始



教えて遠山先生 // 旬直素材の栄養素

扁平・肉厚で糖分をため込んだ冬タイプの加熱向きのものから、まん丸で薄い葉がゆるく重なった生で楽しむ春タイプのものまで、その時々で魅力を変えながら一年中いつでもおいしいキャベツ。ビタミンCやK、葉酸など葉物野菜に特徴的なビタミン類に加え、市販の胃腸薬の名前に使われるほど有名な胃粘膜の健康に役立つ成分も魅力です。