



しみんの広場

CITIZEN'S PLAZA

もくじ

- 田原の新名物誕生! 「キャベコロ」..... 2ページ
- 私たちは菜の花咲かせ人..... 3ページ
- 地域の話題(田原南部校区)..... 4ページ
- 市民活動を応援するページ..... 5ページ

広報サポーターだより

市民発! 田原の新名物誕生! 「キャベコロ」

皆さんこんにちは。広報サポーターの鈴木理絵です。今回は、地元の農産物キャベツをふんだんに使った「キャベコロ」を試作した「味探検グループ」をご紹介します。



鈴木理絵

キャベコロとは、じゃがいもを一切使わず、その名のとおりキャベツをたくさん使ったコロッケです。このキャベコロを試作しているのは、神戸校区の『味探検グループ』の皆さんです。グループ代表の福井佐和子さんにお話を伺ってきました。

キャベコロは、神戸校区のまちづくりの一環として田原の特産品を使って料理を作ろうという話になり、全国でも有数の生産量を誇るキャベツをメインに使うことにしたのだそうです。家庭で簡単に、思い立ったらすぐ作れるように、いろいろ工夫されています。

『味探検グループ』によるキャベコロのレシピは、市内の女性農業者グループ「農村輝きネット・あつみ」が主催した料理コンテスト(昨年12月)で最優秀賞を受賞しました。そして、これを足がかりに、キャベコロをご当地グルメとして売り出そうと張り切っています。評判を聞きつけた飲食店が、キャベコロをメニューに加えるなど、広がりを見せています。

福井さんたちは、「キャベコロで地元野菜をいっぱい食べてほしい。地元のお祭りでも出品していきたい」と話しています。



▲『味探検グループ』の皆さん。「お好みでニンジンやシイタケ、塩コンブを入れたり、カレー粉を多めに入れたりするなど、アレンジするのもオススメ!」



● キャベコロのレシピ

【材料】(4人分)

- キャベツ.....1/2個(約600g)
- タマネギ.....1/2個(約100g)
- 豚ひき肉.....100~150g
- サラダ油.....少々
- 塩コショウ.....少々
- 卵.....1個 ● 牛乳.....大さじ1
- 小麦粉.....大さじ3
- カレー粉.....小さじ1
- 【衣など】
- 小麦粉.....適量 ● 卵.....1個
- 牛乳.....少々 ● パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量

- 1 キャベツを千切りまたは1cm程度のざく切りにし、しんなりするまで炒め、塩コショウする。(または、沸騰したお湯に少量の塩と油を加えてしんなりするまでゆでる ※電子レンジ可) 水分をしぼる。
- 2 タマネギをみじん切りにし、油をひき炒め、塩コショウする。
- 3 豚ひき肉、卵、小麦粉、牛乳、カレー粉と①と②を混ぜ合わせ、8~12等分し俵型にまとめる。
- 4 小麦粉、溶き卵(牛乳を少々加える)、パン粉の順に付け、180℃の油できつね色になるまでからっと揚げる。

