

渥美半島 大地と海の恵み

48

農政課 ☎23-3517

田原市産キャベツで元氣いっぱい！

本市では、昭和の初めからキャベツの栽培が始まり、現在では市全域で栽培され、国内有数の産地として位置付けられています。

キャベツは寒くなると甘みが増しますが、その一方で霜が大敵です。本市では、冬場「伊吹おろし」と呼ばれる北西の強い寒風が吹き霜を吹き飛ばしてくれるため凍らずに甘いキャベツが育ちます。

今回はそんな甘味たっぷりのキャベツを使ったレシピをご紹介します。

「春キャベツとチーズの焼き春巻」



【材料(4人分)】

キャベツ 100g、
プロセスチーズ 4
枚、薄皮ベーコン
50g、春巻きの皮
4枚、塩 2g、こし
う少々、ごま油 大
さじ2、小麦粉 大
さじ1、水 大さじ
2、パセリ 1枝

◆作り方

①千切りしたキャベツとベーコンを合わせ、

塩こしょうをかけ、混ぜて4等分する

②春巻の皮の手前に、縦に半分に切ったチーズと、その上に①を乗せ、チーズで挟んで巻く

③皮の縁に水と小麦粉を溶いたものを塗り、ぎゅっと巻く

④フライパンでごま油を温めた後、③を並べ、ふたをして、中火で3分、裏返して2分焼く

⑤付け合わせのパセリを添えてでき上がり

◆調理のポイント

- ・キャベツに塩こしょうをかけたら、水分の出ないうちに春巻きの皮で巻く
- ・火が通りやすいように平らに巻く

◆キャベツの特徴

キャベツはキャベジンとも呼ばれるビタミンUを豊富に含み、胃や十二指腸を健康に保つ効果があるといわれています。

また、ビタミンCやビタミンKも多く含み、風邪予防や肌荒れを防ぐ働きも期待できます。

保存は、芯をくり抜きぬれたキッチンペーパーを詰め、ラップでくるむと長持ちします。

(レシピ作成者:ベジエール渥美 近藤 恵子)



今月の花

3月の

渥美半島の花と鉢花

スイートピー

(花／出荷時期:11月～3月)

花ことば

門出、優しい思い出

優しい印象の花で、花言葉から3月の卒業シーズンにぴったりです。本市では約260万本出荷されています。



羽衣ジャスミン

(鉢花／出荷時期:12月～3月)

鉢

花ことば

誘惑

強い香りのある白い花を咲かせます。花卉の裏はピンクや赤色で開花前の蕾もかわいらしい鉢花です。

