

群馬産で作ろう、おうちで作ろう。「エコうまレシピ」[®]

野菜ソムリエ&アナウンサー 竹下裕理さん直伝! 孺恋高原キャベツ「丸ごと使い切り」「エコうまレシピ」!

今日、6月5日は世界環境デーです。
美味しい地元食材を、残さず食べることもエコにつながります。
みなさんの食卓から、エコライフを始めてみませんか!

竹下 裕理さん
野菜ソムリエ・ぐんま食育推進サ
ポーターとして野菜・果物の魅力
を伝える活動をしている。さらにフ
リーアナウンサーとしても活躍中
で、主にFMぐんま「あさnavi」パー
ソナリティやテレビのリポーター、
司会などを担当している。



【孺恋高原キャベツのミルフィーユ】
シリコンスチーマーを使った蒸し料理。
「丸鶏がらスープ」でお肉とキャベツの甘みが
引き立ち、あっさり味に。

手際よく
簡単に!



食材を
ムダなく
活用!

【孺恋高原キャベツの芯のお漬物】
捨ててしまいがちな芯には甘みがあり、ビタミ
ンC・Uが豊富なので捨てずに使おう!



【孺恋ロールキャベツ】
キャベツの芯をひき肉にまぜてキャベツを丸ごと
使う。「コンソメ」で優しい味に仕上がります。

「旬」の
食材を
選ばう!

全国有数の生産量を誇る
孺恋村の高原キャベツ
「孺恋高原キャベツ」は、6月中旬ごろ出荷が
始まり、最盛期の8～9月には首都圏で消費され
るキャベツの約8割を占めます。孺恋村の昼夜
の寒暖差によって、巻きがしっかりしていて、葉
はやわらかく、甘みがあるキャベツが育ちます。

「孺恋高原キャベツ」を使った【孺恋ロールキャベツ】

材 料 (4人分)

孺恋高原キャベツの葉8枚、ひき肉150g[※]、タマネギ
1/2、大玉トマト2個、ベーコン4枚、
「味の素KK コンソメ」顆粒タイプ大さじ1、水200cc、
パセリ、塩・こしょう少々

作 り 方

- ①キャベツは、ラップをして600Wのレンジで2分間
加熱する。
- ②トマトを小さく切り、水をあわせ、ミキサーに1分か
ける。
- ③タマネギ、キャベツの芯をみじん切りにし、ひき肉、
塩、こしょうを加え、こねる。
- ④キャベツに③のたねを包み、ベーコンを巻き、爪
楊枝で止める。
- ⑤鍋に④を入れ加熱し、「コンソメ」をとかし、②を入
れ15分煮込み、パセリを飾り出来上がり。

エコうまポイント

まるごと使って栄養たっぷり

ロールキャベツのエコなポイントは、キャベツを
芯まで使うことです。さらに、トマトも皮ごとスープ
に使うので、エコはもちろん、栄養素を逃さず、
うま味、甘味もしっかり味わうことができます。
キャベツはビタミンC、U、食物繊維が豊富な
食材。お肉に含まれている女性に不足しがちな
鉄分は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収がよ
くなります。
夏バテで食欲がない時こそ、胃にやさしい煮
込んだロールキャベツを食べていただきたいと
思います。



今回使用したのはコチラ!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュ
ッとつまった洋風スープの素です。お好みの肉
や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや
煮込み料理などが一層おいしくなります。



食材を
ムダなく活用!

「旬」の食材を
選ばう!

手際よく、
簡単に!

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています。

エコうまレシピ **検索**

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。