

ふるさと「**エコうまレシビ®**」をつくってみよう！ 6月5日は世界環境デー。今日からエコをはじめよう。

【京都の旬食材】京こかぶ

白くみずみずしい肌ときめ細やかでなめらかな肉質、さわやかな甘みを持つカブ。男性の握りこぶし大に育ったものが最もおいしいと言われます。古くから日本人にはおなじみの野菜ですが、平成19年度に「京のブランド産品」の認定を受けました。現在は京都府の京北町地域で多く栽培されています。

京こかぶの葉は緑黄色野菜でベータカロテン、ビタミンCなどを含んでおり、葉の方が栄養価が高いといわれます。

京こかぶ
生産者



村山 睦さん

京北町に生まれ育ち、父とともに京こかぶ専業で生産。
元JA京都青壮年農業経営者クラブ会長、現在は京野菜部会京北支部小かぶ部会長を務めている。

冷涼な気候で美しく育つ京こかぶ

京北町は山間部に位置し、冷涼で昼夜の気温差が大きい気候はカブの生産に適しています。現在は町内で6戸の農家が京こかぶ専業で営農。年末から2月ごろまで土作りを行い、2月下旬から順次種をまいて、盛夏を除き5月～12月に出荷します。

土にもみがらをかぶせて冷害や雑草を防止、収穫するまで水や肥料を綿密に調整。出荷時は土を手洗いで落とし、収穫して24時間以内に市場へ搬入するといった丁寧な栽培管理が、おいしい京こかぶを届ける秘訣です。

捨てるところがなく、すべておいしく食べられる京こかぶを使って「エコうまレシビ」を作ってください。



葉っぱ



葉っぱのペペロンチーノ

軽く塩ゆでした葉を、オリーブオイルで刻みニンニク・タカノツメ・アンチョビと炒めて「コンソメ」・コショウを一ふり。ビタミン豊富な葉っぱを残さず食べる、使い切りでエコ！

皮



あっさりきんぴら

皮を千切りしてタカノツメと一緒に油で炒め、「ほんだし®」・みりん・醤油で味付け。すぐにできて繊維質でお腹すっきり、もう一品ほしいときに重宝します。皮まで使い切りでエコ！

丸ごと



丸ごとチーズ焼き

茎を少し残して皮ごと櫛形に切った京こかぶに、「コンソメ」・粉チーズ・コショウをふってオリーブオイルをかけ、グリル焼き。あっという間にできあがり、皮ごと食べられてエコ！

京こかぶのマリネサラダ

パパッと簡単！

京こかぶの塩もみやワカメを水もどしする手間を省き、切ってドレッシングとあえるだけ。火も使わない、省エネ・時短でエコ。冷やしている間に味がなじんでおいしくなります。

根 葉っぱ



材料(4人分)

京こかぶ……………2個
生ハム……………50g
乾燥ワカメ……………大さじ2
オリーブオイル…大さじ1



【ドレッシング】 酢…大さじ2
「味の素KK コンソメ」(顆粒タイプ)…小さじ1/2
粒マスタード…大さじ1 コショウ…少々

作り方

- 1 京こかぶの皮をむいて薄切りする。生ハムは、はがして1/4に切る。
- 2 「コンソメ」を大さじ1のお湯で溶かし、酢・粒マスタード・コショウと混ぜる。
- 3 京こかぶ・生ハム・ワカメを2であえ、冷蔵庫に入れる。全体がしんなりしてよく冷えたら器に盛り、オリーブオイルをかけて京こかぶの葉をそえる。



「味の素KK コンソメ」 顆粒60g袋
「ほんだし®」 8g小袋24袋入箱
「味の素KK 丸鶏がらスープ」 50g袋

今回使用したのはこちら

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のkok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料理が一層おいしくなります。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシビ」を紹介しています。
エコうまレシビ 検索 ※「エコうま」、「エコうまレシビ」は味の素KKの登録商標です。

「エコうまレシビ」とは…

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシビ、「エコうまレシビ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシビ」をはじめましょう！

「エコうまレシビ」の三つのポイント

「旬」の食材を選ぼう！

食材をムダなく活用！

手際よく、簡単に！