



えっとう
越冬はくさい
(アブラナ科)

秋に収穫したはくさいを、畑に少しずつまとめて置き、その上に土やわらをかぶせ、更に降る雪で覆い、冬期間に出荷する。甘みが多く、みずみずしいのが特徴。

越冬はくさいとたこのあえ物

材料 [2人分]	・越冬はくさい(芯) 200g	《三杯酢》	
	・塩 小さじ1	酢 1/2カップ	
	・昆布(5cm角) 1/2枚	だし汁 1/4カップ	
	・ゆでだこの足 1本	薄口しょう油 1/8カップ	
	・ゆずの皮 少々	砂糖 大さじ1 1/2	

- 作り方**
1. 越冬はくさいは繊維に沿って3cm長さ、5mm幅に切り、塩を振り昆布を加え4~5時間軽い重石をし漬ける。
 2. ゆでだこの足はそぎ切りにする。
 3. 1の越冬はくさいの水気をよく絞り、2を合わせ三杯酢である。
 4. 器に盛り千切りにしたゆずの皮を散らす。



越冬はくさいの焼き目付きソテー



材料 [2人分]	・越冬はくさい(1株) 1/4個	《スープ》	
	・紅心だいこん(またはにんじん) 1/4個	・コンソメ 2個	
	・鶏むね肉(1枚) 200g	・水 400ml	
	・ごま油(またはサラダ油) 少々	・にんにく 1かけ	
	・塩、こしょう 適量	・たまねぎ 1/2個	
	・オレガノ 少々	・サラダ油 少々	

- 作り方**
1. 鶏肉を観音開きにして塩、こしょう、オレガノをふり、皮が外側になるように巻きたこ糸でしばっておく。
 2. 越冬はくさいを縦長に食べやすい大きさ(1/8程度)に切る。フライパンにごま油を熱し、越冬はくさいを入れ、焼き色がつかまで焼いて皿にとる。
 3. 紅心だいこんは5mm薄さのいちょう切りにし、塩水につけておく。
 4. フライパンにごま油を熱し、1の鶏肉を焼き色がつかまで焼いてとり出しておく。冷めたら1cm程度の輪切りにする。
 5. (スープを作る)にんにく、たまねぎはみじん切りにして、サラダ油でアメ色になるまでいため、水400mlを加えコンソメを入れスープを作る。スープに2の越冬はくさいと4の鶏肉を入れ、15分煮込み器に盛り、3の紅心だいこんを添える。

越冬はくさいのかにあん

材料 [2人分]	・越冬はくさい 2枚	・酒 大さじ1
	・かに缶(生でもよい) 55g	・しょう油 小さじ1/2
	・ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2	・スープ(鶏がらスープを湯で溶く)150ml
	・しょうが(みじん切り) 小さじ1/2	・砂糖、塩 各少々
	・サラダ油 小さじ1/2	・黒こしょう 少々
		・水溶き片くり粉 大さじ1 1/2

- 作り方**
1. 越冬はくさいは大きければ半分の長さにし、縦に細長く切り、竹串が刺さるくらいの硬さにゆでる。かに缶は身と汁に分ける。
 2. 中華なべにサラダ油を熱し、弱火でねぎとしょうがをいためる。香りがしたら、かに、酒、しょう油を入れて軽くいためる。
 3. 2にスープ、かにの汁を加えて強火にする。さらに砂糖、塩、こしょうを加えていため、沸騰したら水溶き片くり粉を加える。
 4. 3にとろみがついたら1の越冬はくさいをからめ、沸騰したら火を止める。

