



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

早川 清美



11月に入り、朝・晩と冷え込んで寒くなってきましたね。

しよいか〜ごの売場も、夏野菜→秋野菜へと冬野菜もちらほうと増えてきました。

そこで今回は、これからの時期に旬をむかえる野菜を使った料理をご紹介します！！



白菜の1/4カットを使って2品作りました～

## <<白菜の酢の物>>



### <材料>

白菜の芯3～4枚(200gほど)

赤とうがらし 小さい物 1本

A	}	砂糖	大さじ2と1/2
		酢	大さじ3
		塩	ひとつまみ

### ☆作り方☆

- 1、白菜の芯を長さ5cmの短冊切りにして半日ほど天日干しにする。
- 2、赤とうがらしの種を取り除き輪切りにする。
- 3、ボールにAの調味料を入れて、よくかき混ぜたら①と②を入れ合わせ、冷蔵庫で2～3時間おいたら出来上がり～

## <<白菜のコールスロー>>



### <材料>

残りの白菜

ロースハム 80g

塩・こしょう 適量

マヨネーズ 適量

### ☆作り方☆

- 1、白菜を大きめの千切りにして、塩を少量ふり軽く混ぜておく。
- 2、①を水でサッと流し、白菜を少しずつおにぎりにぎるように絞る。
- 3、ロースハムを横半分に切ったら、縦に細く切る。
- 4、②のボールに③を入れて、塩・こしょう・マヨネーズで味をつけたら出来上がり～



繊維がないので、柔らかく食べやすいです。



## <<ゆず味噌>>



### <材料>

味噌	150g
きび砂糖	100g
みりん	大さじ1
ゆずの皮すりおろし	10g
ゆず搾り汁	大さじ1

### ☆作り方☆

1、ゆずを洗い、キッチンペーパーで拭く。

おろし器で皮の黄色の部分すりおろす。

2、ゆずを半分切って絞る。

3、鍋に味噌・きび砂糖を入れ弱火にしてよくかき混ぜる。

なじんできたら、みりんを入れて混ぜ合わせる。

4、③にゆずのすりおろした皮と絞り汁を入れて、

かき混ぜながら、5分程煮て、出来上がり〜



田楽もいいですが、ゆでた野菜と和えたり、カツサンドのソースに使っても合います◎

## <<きくらげのピリ辛炒め>>



### <材料>

生きくらげ 2パック

ごま油 適量

七味とうがらし 適量

A { しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1

### ☆作り方☆

- 1、きくらげを水でさっと洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取り、大きめの千切りにする。
- 2、フライパンを熱したら、ごま油と①のきくらげを入れて炒める。
- 3、色が変わったら、Aの調味料で味付けをする。  
汁気がなくなってきたら出来上がり～



七味とうがらしはお好みの分量で!!

また、七味の変わりにラー油でも合います◎