

# キヤベツを 食べつくそう！

1年中手に入り、お財布にもやさしいキヤベツですが、ロールキヤベツやお好み焼きと、料理がマンネリになりがちという声も。今回は、和洋中のバラエティーに富んだキヤベツ料理をたっぷりご紹介。旬の春キヤベツを生で楽しむレシピも要チェックです！

料理／越川藤乃（浅谷教室）・徳永絵里（吉祥寺教室）

撮影／高杉純

# 食べつくそう！

## 春キヤベツ

「新キヤベツ」とも呼ばれる。巻きがゆるく、葉がやわらかい。水分が多く甘味があり、生食にもおすすめ。

## 冬キヤベツ

巻きがかたく、葉と葉の間にすき間がない。葉はややかためで、加熱調理に向いている。生食の場合、せん切りなど細かく切ることが多い。



## 1枚ずつはがす



丸ごとのキヤベツは、葉を1枚ずつはがしながら使うと長もちします。芯の筋（葉のつけ根）に包丁の刃元で切り目を入れてはがします。

## 軸をとる



かたい軸の部分は、三角形に切り落とします。軸は、薄切りにして料理に使えます。

## 外葉で包んで保存



残りを保存するときには、外葉で包むと、乾燥を防げます。

## 芯はくり抜く



芯は葉の栄養分を吸うので、芯をつけたまま保存するのは避けます。芯をくり抜き、ぬらしたペーパータオルを詰めておくと長もちします。

## キヤベツの扱い方



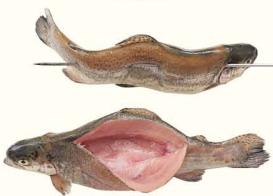
洋風

和風



# 魚をさばく

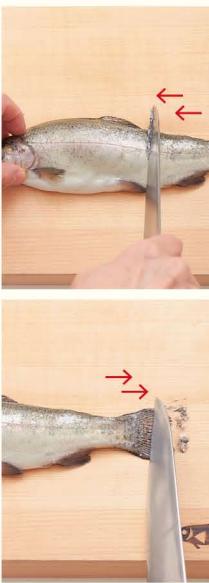
旬の魚介をおろしたり、さばいたり。上手に扱っておいしく食べよう。



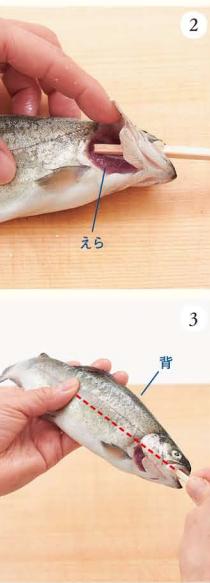
体側のピンク色の帯が虹色に輝くで鱒。身がやわらかく、塩焼きやソテーなど姿のままで調理する場合は、切り目を入れずに、口から抜きります。「壺抜き」といいます。割り箸を壺用意して、さあ始めましょう。

撮影／新保一範（渋谷教室）

## 【下処理】うろこ・ぬめりをとる



## 割り箸を腹に1本ずつ差しこむ



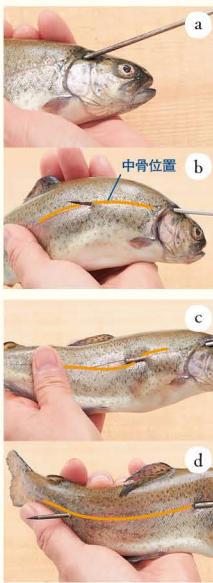
## ねじって→抜く



## 【背割りにする】詰めものをするため、背を開く



## 【おどり串を打つ】魚をうねらせるように串を刺す（バーベキューのご参考に）



○串で中骨を縫うように刺して、うねうねと泳いでいる形にする（おどり串）。盛りつけで表になる側には串を出さない。

①a目の少し上から串を入れ、  
b頭から%くらいの中骨の下位置に出し、c 2cmほど先に再び刺し、d中骨をすくって、尾の近くに出す。

②頭のつけ根部分から背びれの上に刃を入れて、中骨にそって、尾のほうまで開く。中骨がはずれるように、中骨の下側も切っておく。  
③中骨の、頭と尾のつけ根をそれぞれキッチンばさみで切り離し、中骨をはずす。  
④表面のぬめり、残った内臓を洗い流す。特に腹の中の血はよく除く。水気をふく。

②背を上にし、箸1本を口から差し入れて、手前のえらを外側から抑えるように通す。

③手前の腹の側面にそって、尻びれ近くまで差しこむ。

④腹を上に向け、反対側にもう1本の箸を、②③と同様に差しこむ。

【下処理】まず洗う。包丁の刃先で、尾→頭に向かって、うろことぬめりをこそぎとる。生ぐさいので尾のぬめりもごいてとる。両面同様にする。

【壺抜き】①口から割り箸を差しこんで、えらと内臓を抜きとっていく。まず箸を差しこむ長さの見当をつける。



# 全粒粉のビスケット2種と マシュマロココア

材料を手で次々と混ぜ合わせるだけ。

おやつが何もない！ときにも、

思い立つたらすぐに作れるビスケットです。

コツは手で手早く混ぜること。

あとは形作ってオープンで焼けば、できあがりです。

手軽なうえ、

全粒粉の素朴な風味があとを引くおいしさで、

何度もくり返し作りたくなります。



## マシュマロココア

ホットココアにマシュマロを加えると、見た目にもかわいらしい、ドリンクでの楽しみ度がぐんと高まります。カフェオレや抹茶ミルクでも作ってもおいしい。

**1** カップにホットココアをそそぐ。

**2** マシュマロを粒か浮かべる。溶けてきたら、混ぜながら飲む。

