

農業園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

作成：八巻 美恵子

黄金かぶ

黄金かぶは小カブの1品種です。
黄色が美しく、色合いを活かした料理に利用できます。
あやめ雪と同様にアクが少ないです。



① 「黄金かぶのペペロンチーノ」



<材料> 4人分
黄金かぶ 4個
ニンニク 2片
赤トウガラシ 1本
オリーブオイル 大3
塩 小1/2

<作り方>

- 1：黄金かぶは縦に8等分し、葉は長さ5cmに切る。
ニンニクは薄くスライスして中央の芽をとる。
赤トウガラシは輪切りにする。
- 2：フライパンにオイルとニンニク・赤トウガラシを入れて弱火にかける。
焦げないようにゆっくりと過熱してオイルにニンニクの味と香りを移す。
- 3：ニンニクがカリカリになったところで黄金かぶを加えて炒める。
- 4：最後に塩で味を調える。

② 「黄金かぶのさっぱり漬け」

<材料> 4人分
黄金かぶ 4個
みょうが 4本
塩 小2



<作り方>

- 1：黄金かぶは食べやすくスライスする、葉も彩りに加える適量を刻む
みょうがは縦に薄く切る
- 2：黄金かぶとみょうがに塩を加えて軽くもみ 20分置く
- 3：軽く水分を絞り盛り付ける

*かぶの大きさに塩の量を調整してください