

# KASHIWA SALAD

## かしわサラダ

*Five delicious recipes*



## かしわサラダってなあに？

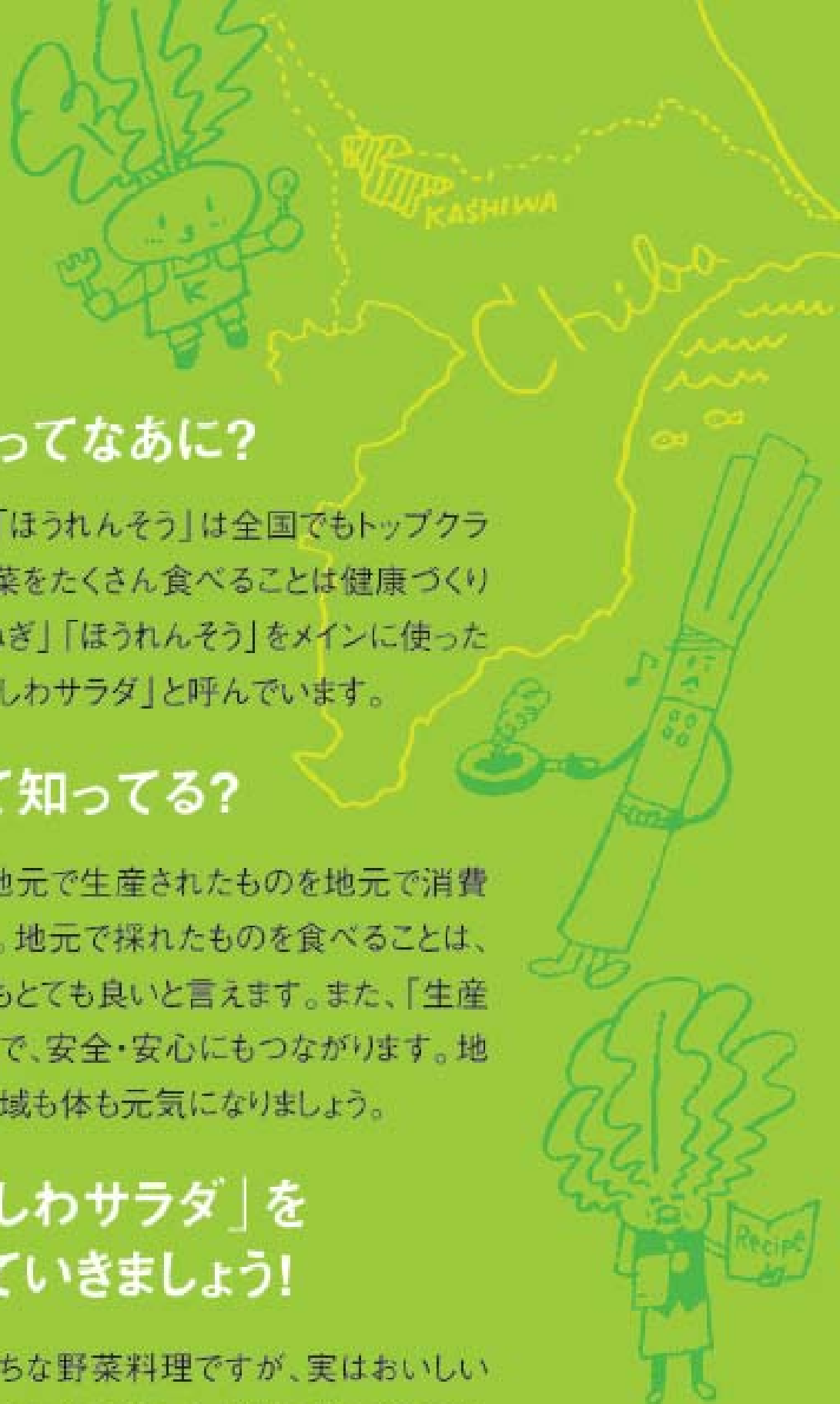
柏の「かぶ」「ねぎ」「ほうれんそう」は全国でもトップクラスの生産量です。野菜をたくさん食べることは健康づくりの第一歩！「かぶ」「ねぎ」「ほうれんそう」をメインに使ったヘルシーな料理を「かしわサラダ」と呼んでいます。

## 地産地消って知ってる？

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。地元で採れたものを食べることは、鮮度や栄養の面からとても良いと言えます。また、「生産者の顔が見える」ことで、安全・安心にもつながります。地元のもの食べて、地域も体も元気になりましょう。

## みんなの「かしわサラダ」をもっと増やしていきましょう！

ワンパターンになりがちな野菜料理ですが、実はおいしい食べ方がたくさんあることが、このレシピ集を通じて気づいていただけたと思います。今回はたくさんの応募の中から5つを選びご紹介します。また、いつもの料理に一工夫を加えることで、新しい発見があるかもしれません。みんなの「かしわサラダ」をもっともっと増やしていきましょう。





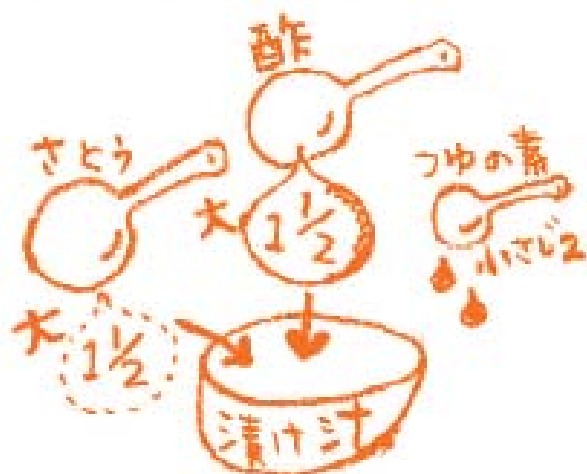
市民賞!

The citizens prize

Recipe: 1 | 簡単お手軽

\* 試食イベントにて、市民のみなさんからの投票により、みごと市民賞を受賞しました。

## ねぎの甘酢漬け



【材料：2人分】

長ねぎ……1本  
つゆの素……小さじ2  
酢……大さじ1と1/2  
砂糖……大さじ1と1/2



【作り方】

- ① グリルで3cmぐらいに切ったねぎをこげめがつくぐらいに焼く。
- ② 酢・砂糖・つゆの素をまぜ、できたねぎを漬ける。

価格

120  
円

調理時間

5  
分

出品者: 千葉県柏市在住 左合美恵子さん



## かぶとカリカリベーコンお揚げのサラダ

うすくスライスしたパリパリのかぶにカリカリに炒めたベーコンと油揚げをのせました。たん白なかぶにベーコンと油揚げのコクがよく合います。

[材料:2人分]

かぶ……4個  
油揚げ……1枚  
ベーコン……2枚  
おかか……適宜  
ポン酢……適量



[作り方]

- ① かぶは皮をむき、スライサーでうすくスライスし水につけてパリッとさせる。
- ② 油揚げ、ベーコンは1cm角に切り、フライパンで油をひかずにじっくり炒める。カリッとさせたら、キッチンペーパーの上ののせておく。
- ③ かぶがパリッとしたら水気を切り、器に盛り、②の油揚げとベーコン、おかかをのせ、ポン酢をかける。

出品者: 茨城県守谷市在住 大湖恵美子さん

※お弁当部門は「大学コンソーシアム柏(手賀沼分科会) / 学生部会」の提案をうけて、共同で実施しました。

価格

300  
円

調理時間

15  
分





価格  
**500**  
円

調理時間  
**15**  
分

Recipe:3 | 簡単お手軽+エコクッキング

## かぶとほうれんそうのナッツサラダ\*ゆずかぶソース

野菜の味をそのまま味わえる、ナッツの食感がアクセントになるサラダです。  
かぶの皮を使ったゆず風味の爽やかなソースがポイント。

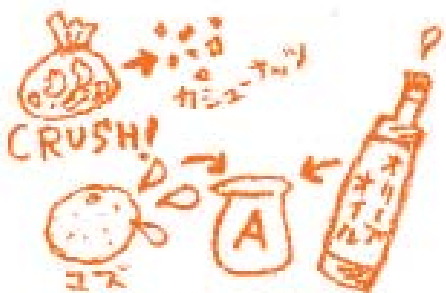
### 【材料：2人分】

- かぶ……1個(葉を含む)
- ほうれんそう……1/2束
- カシューナッツ……20g
- ピンクペッパー……4粒

- A {
- ゆずの絞り汁……1個分
  - オリーブオイル……大さじ1と1/2
  - カシューナッツ……20g

### 【作り方】

- ① かぶは皮をむき半分に切り、くし形に5~6等分にし、葉は5cmに切っておく。
- ② かぶと葉を耐熱皿に入れ電子レンジで2分加熱する(かぶが十分に柔らかくなるまで)。カシューナッツは、オーブンでからいりして、ビニール袋に入れてめん棒などを使って砕く。
- ③ みじん切りにした皮をオリーブオイル(分量外)を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ④ ボウルでAと③をよく混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 器にかぶ、かぶの葉、ほうれんそうを盛り、カシューナッツをふりかける。最後にソース、ピンクペッパーを手でつぶしながら仕上げる。



出品者:兵庫県神戸市在住 平尾真弓さん



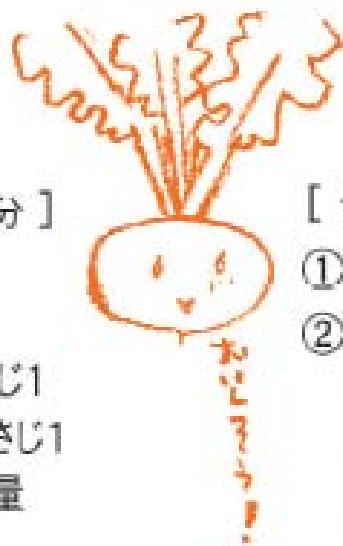
価格  
**150**  
円

調理時間  
**15**  
分

Recipe:4 | 簡単お手軽

## あつあつかぶジンジャー煮

冬にぴったり!しょうがを入れることで香りと味に切れがでて体も温まります。

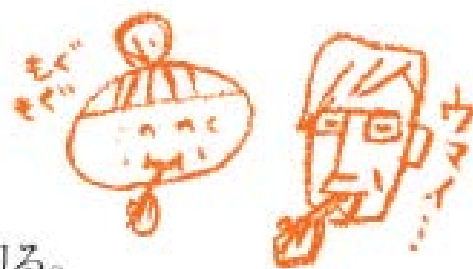


【材料:2人分】

かぶ……2個  
酒……大さじ1  
みりん……大さじ1  
しょうゆ……大さじ1  
しょうが……適量  
ゴマ……適量  
くず粉……適量

【作り方】

- ① かぶを半月に切る。
- ② なべに100ccのだし汁(昆布だし)を入れ、酒・みりん・しょうゆを入れて中火にかける。かぶを入れてからしょうがをすって入れる。かぶがやわらかくなったら、くずを溶いて入れ、とろみがでたら火をけす。
- ③ 器に盛ってすりごまをふりかける。



出品者: 栃木県足利市在住 齊藤昌子さん

## かぶのみかん和え

みかんの酸味と甘みでさっぱりと

【材料：2人分】

かぶ……1個  
みかん……1個  
梅酢……適量  
きび糖……適量

【作り方】

- ① かぶは皮をむかずに5ミリ幅のたんざく切り、塩水に浸してしばらくおき、水気を切る。葉はゆでてきざむ。
- ② みかんは実を取り出して、うす皮もむく
- ③ ①、②をボウルに入れ、梅酢ときび糖を加えて和え、味をなじませる。



価格  
**300**  
円

調理時間  
**15**  
分

出品者：柏市内飲食店 やさい料理つむぎや 戸島圭吾さん



# FRIENDS OF KASHIWA SALAD



## かぶ

一般に食される根の部分には、ビタミン類のほかに、胃腸にやさしく消化を助ける消化酵素アミラーゼが含まれます。かぶの葉には、根の部分よりも多くの栄養素が含まれており、老化防止や美肌効果の効用があるというビタミンC やβカロチン、ビタミンB2、カルシウムを豊富に含んでいます。特にカルシウムの含有量は葉の部分が高く、根の10倍ほどとなっています。

## ねぎ

古来より、疲労を回復し、血行や代謝をよくする薬用植物として珍重されてきました。ネギオールという成分が含まれ、カゼなどのウィルスに対する殺菌・抗菌作用があるとされています。このほか、美容に効果があるビタミンCや骨の形成に役立つカルシウムなどの栄養素が含まれます。

## ほうれんそう

各種ビタミン、ミネラル類が豊富で、「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれています。目が疲れる、風邪を引きやすい、美容が気になる方には重要な栄養であるビタミンAが豊富に含まれています。また、鉄分も豊富に含まれ、同時にその吸収を促進するビタミンCや造血を助ける葉酸も多いことから、貧血予防には最適な野菜です。

