

「季節の台所・彩」の  
宮田シェフによる  
季節のおばんざい

# 食卓に プロの味を!



## 「ガリキャベツ」

コゴガ  
プロのフダ

### 「キャベツの冷まし方」

茹でたキャベツは、盆ざる(なければ大きめのざる)に広げ、上から全体に塩をふり、そのまま粗熱が取れるまで冷めます。余分な水分が抜け、キャベツの甘みが増します。春キャベツは、茹でずにざるに並べて上から熱湯をかけるだけでOKです。

③ 30分ほど寝かせたらできあがり。冷蔵庫で一晩置くとさらに味がしみておいしくなります。

② キャベツの粗熱が取れたらポリ袋に入れ、市販の寿司用ガリまたは、生姜の甘酢漬けを汁ごととしょう油を入れ軽く揉む。

① 大き目の鍋に湯を沸かし、沸騰したらキャベツを入れる。30秒ほど茹でてざるに上げ、広げて塩をふり冷めます。(上記囲み参照)

〈下準備〉  
キャベツをざく切りにする  
手でちぎり、重なりをはがしておく。

### 〈作り方〉

〈材料〉

キャベツ

…中くらいのもの1/2玉

寿司用ガリ

または生姜の甘酢漬け(市販品)

…1袋(50~80g)

塩…少々

しょう油…小さじ1/2

ポリ袋…1枚

### シェフのアドバイス

ごはんのおかずはもちろん、お弁当のおかず、お酒のおつまみにも最適、辛味はガリ(甘酢漬け)の量で調整してください。

キャベツの甘みと食感を残したいので、茹ですぎには注意しましょう。冷蔵庫で一週間ほど保存できますので、常備菜にしておくとよいでしょう。



「季節の台所・彩」北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:おひるごはん/11時~15時(14時LO)、よるごはん/17時~22時(21時LO)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

「よるごはん」もメニューが豊富に揃っていますので、ぜひ、お越しください。