



残り魚で和風ロールキャベツ

残ると困る魚の刺身や干物を活用！

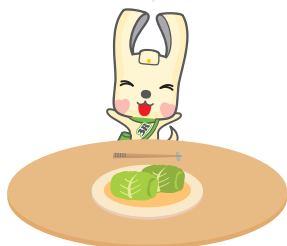


POINT!

この料理のポイント

- 残った魚の刺身や干物を美味しくリメイク！
- 残った野菜を活用します。
- キャベツの芯も捨てずに、みじん切りにして使います。

残り物も
美味しいおかず
大変身だね！



材 料(2人分)

| | | |
|-----------------------------|---|------------|
| 残った魚の刺身 または干物 ……約50g | 水溶性片栗粉 ……大さじ1 | |
| キャベツ ……2枚 | A 料理酒 ……小さじ2 塩・コショウ ……ふたつまみ | |
| はんぺん ……1枚 | | 片栗粉 ……大さじ1 |
| シイタケ ……30g | B 白だし ……大さじ1/2 料理酒 ……大さじ1/2 しょうゆ ……大さじ1/2 | |
| ニンジンやダイコンの 葉等の残り野菜 ……30g | | 水 ……300cc |
| ショウガ ……15g | | |
| 塩昆布 ……3g | | |

作り方

- ① ショウガ(皮付きのまま)は千切り、残り野菜は細切り、シイタケは薄切りにする。
- ② 魚の刺身はそのままで、干物なら骨を取り除く。
- ③ 芯をとったキャベツを耐熱ボウルに入れ、ラップでふたをして、電子レンジ(600W)で約3分柔らかくなるまで加熱する。
- ④ はんぺんをビニール袋に入れてもみほぐし、そこにショウガ、残り野菜、シイタケ、魚の刺身または干物、みじん切りにしたキャベツの芯と混ぜ合わせたAを入れて練る。
- ⑤ ④の具と塩昆布を2枚のキャベツにのせて巻き、巻き終わりの両端を中に入れる。
- ⑥ 鍋に⑤の巻き終わりを下にして並べ、Bを入れて中火で加熱し、煮立ったら弱火にして約10分煮込む。
- ⑦ 火が通ったら水溶性片栗粉を加え、中火でとろみがつけば出来上がり。

土壌混合法コラム

横浜市は生ごみの資源化・減量化のために、土壌混合法による生ごみの処理を推奨しています。土壌混合法は、生ごみと土を混ぜるだけで、電気を使わず自然の力で生ごみを堆肥化する方法です。手軽にプランター等で行うことができます。

戸塚区ではプランターを使った土壌混合法を広めるため、小型生ごみ処理器「ミニ・キューロ」講習会を開催しています。

