



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol.22

キャベツの水気はしっかり絞る!

## 和風コールスローサラダ

### 材料(2人分)

キャベツ…1/4玉、ニンジン…1/4本、ハム…50g、コーン…50g、塩…小さじ1  
A(マヨネーズ…大さじ3、酢…小さじ2、砂糖…小さじ1、顆粒だし…小さじ2)  
黒コショウ…適量

### 作り方



1 キャベツは千切り、ニンジンハムは細切りに。キャベツに塩を振り、揉み込み10分おき、しっかり水気を絞る



2 ボウルでAの調味料を混ぜたところに1、ニンジン、ハム、コーンを入れしっかり混ぜ合わせる



3 皿に盛り付け、お好みで黒コショウを振りかけたら出来上がり!

### ちょっと

### 美味しい話

農家 田和さん

キャベツは甘くて締まった冬採れの品種と、大きくふわっとした春採れの品種があり、今は冬採れものを収穫しています。退職してから健康づくりのため農業を始め、農地2反で野菜や果物を幅広く作っています。虫の発生や草刈りに苦労しながらも、種から育てた野菜を食べてもらえることはうれしくやりがいを感じます。収穫した野菜をあすかてくるでへ出荷することが日課になっています。冬キャベツは少し硬いのでさっとお湯に通して食べるのもおすすめです。ぜひあすかてくるでで購入し、おいしい河内長野産の野菜を食べてみてください。



どんなおかずとも相性抜群の副菜  
今が旬の冬キャベツは、葉と葉の間が詰まっっていて肉厚なので、生で食べる時は千切りがおすすです。今回は、定番のコールスローを和風アレンジでご紹介。千切りはスライサーを使うとふんわりした食感になり調味料も馴染みやすいです。冷蔵庫にあると便利な副菜、作り置きにもいかがですか。

ビュッフェレストラン奥河内に2月からこのメニューが登場します  
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼

