

かぶの和風サラダ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 & 調味料 ○

- ★ かぶ 2個
- ★ 塩 適量

●その1・ゆずバージョン●

- ★ ゆずのしぼり汁 (ゆず果汁) 大さじ2
- ★ 醤油 適量
- ★ 七味 (お好みで) 少々
- ★ 煎り胡麻 (お好みで) 適量

●その2・梅干バージョン●

- ★ 梅干 2個 ⇒ 種を抜いて 包丁で 細かく叩いておく
- ★ 醤油 適量
- ★ みりん 適量 (目安としては、醤油よりは多め)

ひとあし
お先に!

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



～ その2・梅干バージョンのタレを使って ～

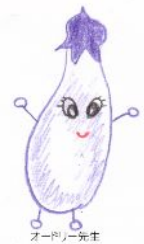
オニオンスライスを、この梅干のタレで 和えて、
かつおぶしを ふりかけると、ちょっとした一品に
なります。

<つくり方>

- ① かぶは、アタマとオシリを落として 皮をむき、端から薄切りにする。
大きい場合は、さらに半分に切る。
- ② ボールに かぶ と 塩を 多めに入れ、手で 揉みこむ。
かぶの葉を 大きめに刻んだものを 適量入れ、
塩が なじんだら 重しをし、ラップをして、
冷蔵庫へ入れておく。（1時間程度）
途中 様子を見て、水が出ているようなら、水を切る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

『重し』は、茶碗に水を入れ、そのまま乗せればOKです!



- ③ 味つけをする。

<その1・ゆずバージョン>

ゆずの絞り汁、醤油を、かぶにかけて 混ぜ合わせる。
お好みで、七味、煎り胡麻をふると 美味しい。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

ゆずの絞り汁は、レモン汁でも 代用可能ですよ。
その場合、ジャコをふると、さらに美味しくなります!



<その2・梅干バージョン>

細かく叩いた梅干、醤油、みりんを あらかじめ よく混ぜ合わせておく。
ここに かぶを入れて、混ぜる。
味をみて、お好みで 調整する。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

甘みの強い梅干の場合には、みりんは 控えめにしましょう。



教えて オードリー先生 ♪ ～ かぶの葉っぱ編 ～

かぶの葉っぱ、残りは どうしたらいいですか？

お答えします



まずは…

- ・ お味噌汁に入れる。
- ・ 野菜スープに、刻んで散らす
という方法が お手軽ですよ。

そのほかに、『かぶの葉の炒り煮』を ご紹介しましょう。

～ かぶの葉の炒り煮 ～

- ① フライパンに、適当な大きさに切った かぶの葉を、油を敷かずに入れ、日本酒を 入れる。
- ② 全体に 酒が回ったら、塩をふって 炒る。
- ③ 醤油を回し入れ、食用煮干を加えて、汁気がなくなるまで 炒りつける。
- ④ 仕上げに、煎り胡麻をふって、ひと混ぜして、出来上がり★