

ちよっとうんちく

ブリュッセル郊外で栽培されていたことから、Brussels Sproutsという英語名になりました。キャベツ科の野菜で、長く太いブロッコリーのような茎に、幾つもの小さなキャベツがなります。ビタミンA、C、カロチンが豊富で、ガン予防に効果があります。



栗と芽キャベツの
カリカリベーコンソテー

冬になると野菜売り場でよく目にする野菜、芽キャベツ。日本ではあまり目にしません。欧米ではクリスマス料理の付け合わせとして、よく使われます。鈴のようにコロコロとして、可愛い野菜です。

ポイント
旬は8月から3月にかけてですが、霜が降りてから味が良くなります。小粒で「ギョツ」としまったもの、色のきれいな、つやつやしたものを選びます。新鮮なものほどおいしいので、購入したら冷蔵保存で2日以内に食べ切るようにしましょう。

12月の食材 芽キャベツ Brussels Sprouts



おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしてくださいね。

おすすめレシピ

芽キャベツは苦手という方でも、栗の甘みとベーコンの塩気で食べやすい味に仕上がります。栗は市販の甘栗を使ってお手軽にどうぞ。

材料：4人分

- 芽キャベツ 283g (10oz)
- ベーコン 2枚
- にんにく 1かけ
- 市販の甘栗 1袋 (100g)
- 塩、こしょう 適宜
- 粒マスタード 大さじ1
- 白ワインビネガー 大さじ1/2
- 白ワイン 大さじ1

作り方：

- ①芽キャベツは蒸気のあがったせいで5分蒸す。竹串がすっと通るほどの柔らかさにしておく。
- ②フライパンに1センチ幅に切ったベーコンとにんにくのスライスを加え、ベーコンがカリカリになるまで炒めて取り出す。
- ③②のフライパンに①の芽キャベツを加え、塩、こしょうをし、ざっと炒める。粒マスタード、白ワインビネガー、白ワインを混ぜたもの、栗を加え、強火で汁を煮詰める。
- ④③に②のベーコンを戻し入れて出来上がり。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.comまで。

BARGAIN JAPAN

コスメ

電子辞書
コスメ
パソコン
キッズ
書籍
CD/DVD
雑誌
衣類
JUNKY
日用雑貨
電化製品
食品