

ごみのん通信第8号あまりものレシピ

「焼いても生でもおいしい白菜編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第8号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「白菜」使いきりレシピを掲載。丸ごと買って使い残したことはありませんか？いろいろな調理法でおいしく食べきりましょう。

今回のレシピ

1. 白菜の回鍋肉（ホイコーロー）
2. 辣白菜（ラーパーツァイ）
3. 麻婆白菜
4. 白菜と冬野菜のクリーム煮
5. 牛肉巻きの白菜グリル
6. 白菜のシーザーサラダ

1. 白菜の回鍋肉（ホイコーロー）



材料（2人分）

- ・白菜 200 グラム
- ・豚バラ肉 100 グラム
- ・ネギ 1本
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・唐辛子 1本（輪切り）

【A】

- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1と 1/2
- ・酒 大さじ 1

【ポイント】💡

芯を含む部分が多い方が過熱による目減りを少なくできます。また、外葉と一緒に利用することで、彩り鮮やかに仕上がります。

作り方

- (1) 豚バラ肉は5cm程度に切る。
- (2) 白菜は葉と芯に切り分けて、葉はひと口大に切り、芯はそぎ切りにする。
- (3) ネギは斜め切りにする。
- (4) フライパンに(1)とごま油を入れ、強火で2分ほど炒める。
- (5) (4)に(2)の白菜の芯、(3)と唐辛子を加え、さらに中火で2分ほど炒める。
- (6) (5)に【A】を加えて照りが出るまで汁気を飛ばす。
- (7) (6)に(2)の白菜の葉を加え、サッと炒めて、完成。

2. 辣白菜 (ラーパーツァイ)



材料

・白菜 1/4 玉

【A】

- ・しょうが 1片
- ・唐辛子 1/2 本 (輪切り)
- ・酢 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・ごま油 大さじ 1

【ポイント】💡

出来上がった「辣白菜」は、常備菜として冷蔵庫で4～5日間保存することができます。

- (1) しょうがは千切りにして水にさらしておく。
- (2) ボウルに塩 (大さじ1弱)、水 (1カップ)、短冊切りにした白菜を入れて重しをする。
- (3) 芯がしんなりしたら、しっかり水気を切る。
- (4) 【A】を電子レンジで加熱 (600ワットで30秒) して (3) と混ぜ、1時間漬けて、完成。

3. 麻婆白菜



材料 (2人分)

- ・白菜の芯部分 300 グラム (約3枚分)
- ・豚ひき肉 100 グラム
- ・唐辛子 少々 (輪切り)
- ・粉山椒 少々
- ・ごま油 大さじ 1

【A】

- ・にんにく 1片 (みじん切り)
- ・しょうが 1片 (みじん切り)
- ・ネギ 10センチくらい (みじん切り)

【B】

- ・しょうゆ 大さじ 1と1/2
- ・みりん 大さじ 1と1/2
- ・水 1カップ

【C】

- ・片栗粉 大さじ 1
- ・水 大さじ 2

【ポイント】💡

市販の麻婆豆腐の素を利用して簡単に作ることもできます。その場合は、パッケージに記載された豆腐の重量と同じ量の白菜を使用します。

作り方

- (1) 白菜は2～3cmの角切りにする。
- (2) フライパンでごま油を熱し、【A】を炒めて香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。
- (3) (2) のひき肉の色が変わったら (1) と唐辛子を加えてさらに炒める。
- (4) (3) に【B】を加え、ふたをして3分ほど煮る。
- (5) (4) に【C】で様子を見ながらとろみをつける。
- (6) (5) を器に盛り付け、粉山椒を振りかけて、完成。

4. 白菜と冬野菜のクリーム煮



材料（2人分）

- ・鶏もも肉 180 グラム
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・白菜の芯部分 200 グラム
 - ・玉ねぎ 1/2 個
 - ・具材(大根、にんじん、ブロッコリー、きのこ等、冷蔵庫に残ったもの) 300 グラム
 - ・小麦粉 大さじ3
 - ・バター 小さじ2
 - ・牛乳 1/2 カップ
- 【A】
- ・コンソメ 1/2 個
 - ・水 1/2 カップ
 - ・ローリエ 適量 (あれば)
- 【B】
- ・片栗粉 大さじ1
 - ・水 大さじ2

作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- (2) 白菜はそぎ切りにし、玉ねぎは薄切りにする。その他、一緒に煮込む具材は食べやすい大きさに切っておく。
- (3) (1) に小麦粉をまぶし、バターを溶かした鍋で表面が少し固まるまで炒める。
- (4) (3) に (2) を加えて1分ほど炒める。
- (5) (4) に【A】を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして10分ほど煮る。
- (6) (5) に【B】を加え、とろみがついたら牛乳を加え、温まったら、完成。

【ポイント】💡

ブロッコリーを加える場合は、別で加熱して盛り付けの際に加えると、ゆですぎを防ぐことができ、おいしく食べることができます。

5. 牛肉巻き白菜のグリル



材料（2人分）

- ・白菜の外葉 200 グラム
 - ・牛薄切り肉 160 グラム
- 【A】
- ・こしょう 少々
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 小さじ2

作り方

- (1) 牛肉に、ちぎった白菜を重ねて巻く。
- (2) 油を熱したフライパンに入れ、中火で焼き色を付ける。
- (3) ふたをして弱火で両面を5分ずつ蒸し焼きにする。
- (4) 中火にして【A】を絡め、粗熱が取れたら切り分けて、完成。

【ポイント】💡

薄切り肉は豚肉で代用することもでき、肉の量は少なくてもボリュームが出ます。

6. 白菜のシーザーサラダ



作り方

- (1) 白菜はひと口大にちぎり、ベーコンは5mm厚に切って焼く。
- (2) 【A】をよく混ぜ合わせ、食べる直前に(1)とあえる。
- (3) 器に盛り付け、仕上げに黒こしょう(分量外)を振って、完成。

材料(2人分)

- ・白菜の内葉 150グラム
- ・ベーコン 20グラム

【A】

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・水 大さじ1/2
- ・にんにく 小さじ1/5(すりおろし)
- ・塩、こしょう 少々

【ポイント】💡

ふんわり柔らかい内葉は生食がおすすめです。

白菜に含まれる栄養素など

白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類も含み、中でもカリウムの利尿作用は、塩分を排出する働きがあるので高血圧予防にも役立ちます。

また、食物繊維が豊富で低カロリーのため、整腸作用やダイエット、美肌作りにも効果が期待できます。

白菜の保存方法

丸のまま保存する場合は、濡らしたペーパータオルで根の方を包み、新聞紙で全体を包んで冷暗所に保管すると、2~3週間ほど日持ちします。

カットした白菜は、ラップに包んで冷蔵庫で保存すると4~5日間、日持ちします。ちなみに、白菜に黒い斑点が見られることがありますが、これは栄養過多になった細胞に現れるもので、食用には差し支えありません。捨てずにおいしく食べきりましょう！