



## まるごと野辺地 葉つきこかぶレシピ

根から葉まで余すことなく調理することができる  
「野辺地葉つきこかぶ」は工夫次第で様々な料理に活用できるバリエーション豊かな野菜です。  
皆様の食卓でどうぞお賞味ください。

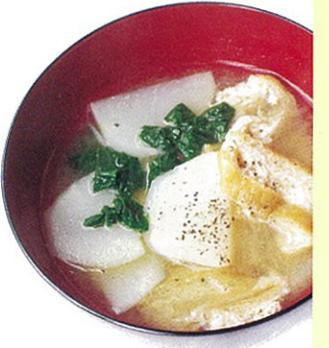


### こかぶの皮のきんぴら (4人分)

材料	こかぶの皮	200g
	ごま油	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ3分の2
	しょうゆ	大さじ1
	赤とうがらし	少々

#### 作り方

- ①皮を千切りにする。
- ②油を熱し赤とうがらしを炒め、こかぶの皮を炒める。
- ③しんなりとしたら酒と砂糖を加えてよく炒め、しょうゆを加える。  
(歯ごたえが残る程度でよい)



### こかぶの浅漬け (4人分)

材料	こかぶ	5玉
	塩(下漬け用)	大さじ1.5
	水	100cc
A	生姜	1片(千切り)
	人参	小1本(千切り)
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1

#### 作り方

- ①こかぶはすこし茎を残し皮をむき、くし形に切る。
- ②①に塩と水を入れ重石をして1時間下漬けをする。
- ③②をサッと水で洗い水切りをする。
- ④Aを混ぜ合わせ30分なじませる。

### 葉の炒めもの (4人分)

材料	こかぶの葉	5玉分 (1cmに小口切り)
	ごま油	大さじ1
	みりん	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
	だしの素	大さじ1
	しらす・白ゴマ	各適量

#### 作り方

- ①フライパンでごま油と葉をサッと混ぜてからAを入れ落ち着くまで炒める。
- ②しらすをいれ、汁がなくなるまでよく炒める。
- ③最後に白ゴマを適量混ぜ合わせる。



### こかぶのカクテキ (4人分)

材料	こかぶ	4玉
	塩	少々
A	キムチの素	大さじ1.5
	ハチミツ	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1
	ごま油	小さじ1

- ①こかぶは皮をむき2cm角に切る。それに塩を振り軽い重石をして30分置く。
- ②Aをボールで混ぜ合わせる。
- ③①の水気を布巾で取り②に入れ混ぜる。  
(食べる直前に和えた方がよい)

### こかぶの簡単サラダ (4人分)

材料	こかぶ	4玉
	お好みのドレッシング	適量

#### 作り方

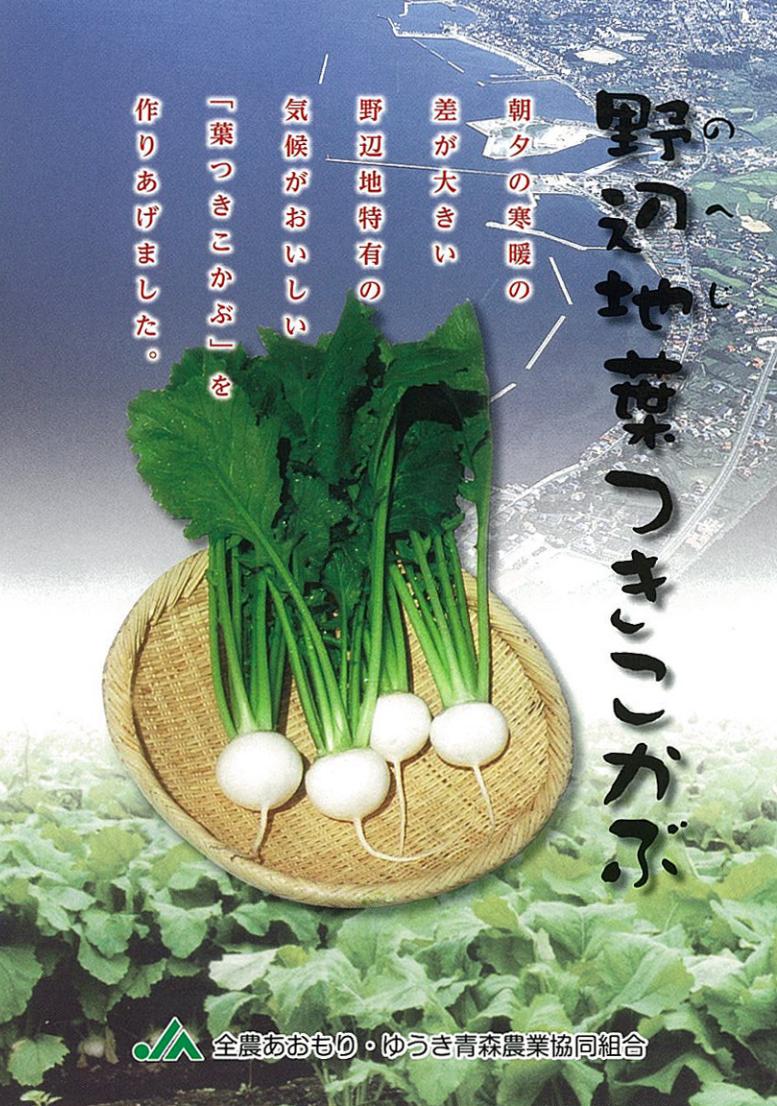
- ①皮をむき、千切りにする。
- ②お好みのドレッシングをかける。
- ※市販のふりかけをかけても美味しいです。  
(自分なりの味をつくって楽しんでください)

### こかぶのカルパッチョ (4人分)

材料	こかぶ	2玉
	オリーブオイル	大さじ1
A	酢	大さじ1
	塩・胡椒	適量
	トッピング	

#### 作り方

- ①Aを混ぜドレッシングを作る。
- ②こかぶは茎を少しつけて、0.5cm程度の厚さに切って、皿に並べる。
- ③お好みのトッピングをのせ、その上からAをかける。



野辺地町

ヤマセ(太平洋側から吹き付ける冷たい風)による冷涼な土地柄です。  
特に野辺地葉つきこかぶは、皮が薄く色白でとってもやわらかいので漬物はもろんサラダ感覚で食べることができます。

J A ゆうき青森 野辺地支所  
青森県上北郡野辺地町字野辺地1の51  
TEL 0175-64-3164  
FAX 0175-64-4552

野菜の宝船

豊作を願って全て生産者の方  
が手作りで作製しました。

全農あおもり・ゆうき青森農業協同組合