



みんなで作ろう！

あおいくんの 旬レシピ

大川赤カブのポトフ



【材料】

- ・赤カブ 2 個 ・玉ねぎ 1 個
- ・ジャガイモ 2 個 ・人参 1/2 個
- ・ウインナー 8 本
- ・キャベツ、ブロッコリーなど
(お好みで適宜)
- ・A(白ワイン大さじ 2、固形スープの素 1 個、水 3 カップ)

【作り方】

1. 赤カブを竹串が通るくらいまで塩ゆでする。
2. 野菜類を適当な大きさに切り、ジャガイモは水にさらす。
3. 鍋にサラダ油(大さじ 1)を熱し、玉ねぎ、ウインナーを板目、ジャガイモ、人参を加えて炒めた後、Aを入れて煮込む。
4. 野菜がやわらかく煮えたら、赤カブ、ブロッコリー、キャベツを入れて煮る。塩(適宜)を入れ味を整える。

【レシピ提供】



お好みの野菜などを加えて、アレンジしてみてください。アクとりがポイントです。

赤カブの旬は、11月～2月末までで、白カブより香りや甘みがあります。市内各地のじまん市でも販売しています。

JA 静岡市大川支店加工センター
(農協女性部)の皆さん