

私たちの

白菜料理集

改訂版



長野県木曾郡木祖村 愛菜の会

はじめに

「私たちの白菜料理集」は、
長野県木曾郡木祖村の小木曾という所にある野菜直売所「愛菜の会」で、
平成8年に作られた冊子が元になっています。

「愛菜の会」は、
農業改良普及所センターの呼びかけで、
農村女性を対象にしたセミナーが開講され、
その受講生たちが活動の母体として「愛菜の会」を発足させたのが始まりです。

木祖村は、御嶽白菜の産地で全国的にも有名な土地であることから、
長野県の広報誌の依頼により白菜料理に取り組んできました。
これがきっかけになり、この「私たちの白菜料理集」が作られました。

「私たちの白菜料理集」は、一般には配布されず、
愛菜の会の会員に配布されただけでしたが、
愛菜の会も20周年を超え、これまでの感謝の気持ちも込めまして、
白菜料理のレシピ本を公開することにいたしました。

この中にある白菜料理は、
小木曾などの一般家庭でごく普通に作られているものになります。
白菜料理の参考にしていただけましたら幸いです。

野菜直売所 愛菜の会

揚げ餃子の白菜あんかけ

材料 (4人分)

〈揚げ餃子〉

餃子の皮……1袋
ひき肉……100g
ニラ……1/4束
玉ねぎ……1/2個
しょうゆ・酒・ごま油
……各大さじ1
サラダ油……適宜

〈あんかけ〉

白菜……2～3枚
ホタテ貝柱の水煮缶……中1缶
塩・こしょう……適宜
コンソメ(固形)……1個
片栗粉……適宜
水……3カップ

作り方

〈揚げ餃子〉

- ① ひき肉とみじん切りにした野菜、調味料を合わせて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ② ①の種を餃子の皮で包む。
- ③ サラダ油できつね色に揚げる。

〈あんかけ〉

- ① 食べやすい大きさに切った白菜を、フライパンで炒める。
- ② ①に、ホタテの貝柱の缶詰を汁ごと入れ、調味料で味付けをして、ひと煮立ちさせる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、出来上がり！

- ④ 食べる直前に、揚げ餃子にあんかけをかけて完成！



★餃子の中に野菜をたっぷり入れて、あっさりとした味に仕上げました。

白菜入り肉だんごスープ

材料 (4人分)

白菜……100g
たけのこ……20g
春雨……適宜
青菜……適宜
きくらげ……適宜
スープ……4カップ

〈肉だんごの種〉
豚ひき肉 150g に、
塩・しょうが・卵白・
片栗粉を入れて、粘り
気が出るまで捏ねる。

作り方

- ① 白菜は、葉芯の白い部分を長さ7～8cmに切り、さらに縦に8つに切る。
- ② たけのこは、ごく薄く切る。
- ③ きくらげは、石づきを取り適当な大きさにちぎる。
- ④ 春雨は、ぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 青菜は、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 鍋にスープと①～④を入れ、ひと煮立ちしたら肉だんごの種を直径2.5cmくらいに丸めて入れ、酒大さじ1を加える。
- ⑦ 煮立ったら灰汁を取り、弱火にして10分ほど煮て、肉だんごに火を通します。
- ⑧ 最後に味を調べて、⑤の青菜を浮かべて、完成です。



ロール白菜

材料 (4人分)

白菜……8枚	酒……大さじ2
鶏ひき肉……200g	塩……少々
玉ねぎ……1個	だし汁……2カップ
かんぴょう……適宜	片栗粉……適宜
しょうゆ……大さじ3	
砂糖……大さじ3	

作り方

- ① 白菜は、葉芯の白い部分を切り取り、葉の部分をゆでてザルに広げて冷ましておく。
- ② かんぴょうは、さっと洗い、塩もみをして水で塩を流しながら新しい水に5～10分つけて、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎと、①で残った白菜の白い部分をみじん切りにする。
- ④ 鶏ひき肉に、③を合わせて塩少々を加え、手でよく練り混ぜ8等分する。
- ⑤ ①の白菜を1枚ずつ広げて、④のひき肉を乗せ、きちんと包み込んで、②のかんぴょうで結ぶ。
- ⑥ 鍋に⑤を並べ、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮上げる。
- ⑦ 鍋から具を取りだし、残った汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ロール白菜を器に盛り、とろみをつけた煮汁をかけて完成です。

★ひき肉の量を減らして、豆腐を加えてもおいしいです。

★にんじんのみじん切りを入れると、彩がよくなります。

和風ロール白菜

材料 (4人分)

白菜……………8枚	塩……………小さじ1弱
鶏もも肉……………1枚	酒……………大さじ1
生椎茸……………6個	片栗粉……………大さじ1
グリーンアスパラガス…………… 1束	こしょう……………少々
しょうがの搾り汁…………… 大ひとかけ分	パセリのみじん切り…………… 適宜

作り方

- ① グリーンアスパラガスは、4～5 cmに切る。
- ② 生椎茸は、軸を取り薄切りにしておく。
- ③ 鍋に水3カップを入れ、沸騰させ、鶏肉を茹でる。
- ④ 同じ鍋で、白菜も湯がきます。(茹で汁はそのままにしておく)
- ⑤ 茹であがった鶏肉は、長さ4～5 cmの細切りにする。
- ⑥ ④の白菜は、1枚を縦半分に切って重ね、①②⑤を白菜の1/3くらいまで乗せて、端からのり巻きの要領で巻く。巻き終わりは、つまようじで止める。
- ⑦ ④で残しておいた汁に、⑥を並べて入れ火にかける。
- ⑧ ひと煮立ちしたら、しょうがの搾り汁、塩、酒、こしょう、を加え落し蓋をして10～15分煮る。
- ⑨ ロール白菜を取りだし、切って器に盛り付ける。
- ⑩ 残った汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、白菜の上にかけて、パセリのみじん切りを散らして、出来上がり。

白菜のさば缶鍋

材料 (4人分)

白菜……中 1 個
さば缶……230gの
 水煮 1 缶
しめじ……200g
にんじん……少々
だし汁……適宜
しょうゆ……大さじ 2



作り方

- ① 白菜は、4cmの輪切りにする。
- ② 鍋に、①の白菜を立てて並べる。
- ③ ②にだし汁、しょうゆを入れ、さば缶のほぐしたものを白菜の間に挟んで入れる。
- ④ しめじは、石づきを取り適当な大きさにほぐし、にんじんは花形で抜いたものを散らし、ぐつぐつと煮る。

★さば缶の代わりに他の缶詰でもおいしいです。いろいろ変わったものを試してみてください。

★じゃがいもを茹で潰し、片栗粉を少々入れてだんごにしたものを最後にいれても、おいしいです。

白菜サラダ

材料 (4人分)

白菜……1/4個
きゅうり……1本
みょうが……5～6個
かつおぶし……適宜

〈ドレッシング〉
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1
酢……大さじ1

作り方

- ① 白菜は、千切りに刻む。
- ② きゅうりは、さっと洗い、輪切りに。
- ③ みょうがは、うすく刻みます。
- ④ ドレッシングを作ります。
- ⑤ ①②③を皿に盛り、かつおぶしをかけ、ドレッシングをかければ、出来上がり。



★鍋のイメージの強い白菜ですが、生のままサラダにして食べてもおいしいです。

★あっさりしているので、夏の暑いときなどは、お酒のおつまみに特に喜ばれます。

★しょうゆやマヨネーズ、ポン酢などをかけてもおいしいです。

白菜の昆布巻漬け

材料 (4人分)

白菜……6枚
にんじん……1/3本
生椎茸……5枚
ゆずの皮……少々
しょうが……1かけ

昆布……15cm位1枚
酒……大さじ4
塩……小さじ2

作り方

- ① 白菜は、ゆでてザルに広げて冷ましておく。
- ② にんじんは、千切りにする。
- ③ 生椎茸は、軸を取って軽く焼いて、千切りにする。
- ④ しょうが、ゆずの皮は、細い千切りにする。
- ⑤ 昆布は、戻して5mm幅にひも状に切る。
- ⑥ 酒・塩は混ぜておく。
- ⑦ ①の白菜の白い部分を切り取り、千切りにする。
- ⑧ ⑦で残しておいた葉の部分を交互に2枚重ねて置き、その上に、②③④⑦を乗せ、端を織り込みながら巻いていく。巻き終わったら、3カ所⑤の昆布で結び、バットに並べる。
- ⑨ ⑧の上から⑥をふりかけ、押し蓋と重石をする。
★気温の高い季節は、冷蔵庫に入れ1日漬ける。
- ⑩ 昆布が真ん中になるように3等分に切り、切り口を上にして盛り付ければ、完成。

白菜の肉汁かけ

材料 (4人分)

白菜……200g
豚バラ肉……300g

しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2
サラダ油……少々
ごま油……少々

作り方

- ① 白菜は、千切りに刻む。
- ② 豚バラ肉は、4mmの厚さに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引き、
②を入れる。
- ④ 豚バラ肉に火が通ったら、
砂糖、しょうゆで味付けする。
- ⑤ ①の白菜を皿に盛り、
④の豚肉を肉汁ごと熱いうちにかければ、
出来上がり。



★熱い肉汁をかけると、
生の白菜がしんなりして、食べやすくなります。

白菜のヘルシー巻き

材料 (4人分)

白菜……8枚
牛肉……250g
にんじん……1本
わかめ……100g
しらす……100g

砂糖……大さじ2
しょうゆ……大さじ1.5
みりん……大さじ1
水……50cc

作り方

〈揚げ餃子〉

- ① 白菜は、蒸し器で蒸し、冷ましておく。
- ② 水50ccを鍋に入れ、牛肉を入れ火にかけます。
- ③ 煮立ったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ汁がなくなるまでゆっくりと煮付ける。
- ④ にんじんは、7mmの拍子切りにして、塩ゆでする。
- ⑤ わかめは、塩抜きをして水気を切っておく。
- ⑥ まきすに①の白菜を2枚並べ、③④⑤としらすを色よく並べ、少し塩をふり、巻いていく。同じ要領で全部で4本作る。
- ⑦ 巻き終わりを下にしてなじませて、1本を6等分に切り、切り口を上にして盛り付けて、できあがり！



★牛肉を使った珍しい白菜料理です。一度、お試しください。

白菜の胡麻和え

材料 (4人分)

白菜……小玉 1/2 個
板こんにゃく……1/2 枚
にんじん……1/2 本
すりゴマ……55g
砂糖……大さじ 1
塩……6g



作り方

- ① 白菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは、拍子切りにする。
- ③ こんにゃくは、短冊切りに。
- ④ ①②③は、それぞれに茹でて水にさらし、水気を切ります。
- ⑤ すりゴマに、砂糖、塩を加え、④と和えたら出来上がり。



★胡麻和え以外に、明太子をほぐし、④に和えてもおいしいです。

★調味料の分量は、目安ですので、お好みにより加減してください。

私たちの白菜料理集

<http://p.booklog.jp/book/55402>

著者：愛菜の会

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/aisainokai/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/55402>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/55402>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ