

長〜く畑におけるキャベツ 長兵衛を使った

丸ごとキャベツおでん

<< 煮崩れなしで芯まで甘々おでん >>



---材料（キャベツ 1 個分、直径 22 cm位の鍋）---

長兵衛キャベツ	1 個
昆布	12cm
しいたけ	4 枚
水	適量
けずり節	適量
ねり辛子	適量

A

}	醤油	大さじ 4
	日本酒	大さじ 2
	ミン	大さじ 2

----- 作り方 -----

- ① 長兵衛キャベツは芯を下にして置き、底 5 mmを残し 6 等分に切れ目を入れる。
- ② しいたけは 2 mm幅に切る。①の葉と葉の間に挟みこむ。
- ③ 昆布は、さっと濡らして鍋に敷き、②をおく。Aを加え、水をヒタヒタに注ぎ、火にかける。沸騰したら弱火に落とし、蓋をして25分間以上煮込む。
- ④ 器に取り分け、けずり節、ねり辛子を添える。

※POINT

キャベツがすっぽり収まる鍋を使うと美味しく出来ます。
しいたけは、少し干すとうまみが増します。