



味にクセがなくいろいろな料理に

## コールラビ

コールラビは、地中海を原産とする野菜で、16～17世紀にヨーロッパでよく食べられていたワイルドキャベツを品種改良したものです。ドイツ語で、コールはキャベツ、ラビはカブを意味します。キャベツの芯に似た食味で甘みがあり、リンゴのようなさくさく感とみずみずしさもあります。



みずみずしく  
生でも  
おいしく  
食べられます



ほっぴり農園  
ウェブサイト



### コールラビのペペロンチーノ風

しゃきとした食感とにんにくオイルがよく合う

**【材料】** コールラビ 1/2 / ベーコン 3枚 / にんにく 1かけ / 唐辛子 1本 / オリーブオイル大2 / 調味料 (塩・コショウ少々)

**【作り方】** ①冷たいフライパンにオリーブオイルを入れて、みじん切りしたにんにくと種を抜いた唐辛子を入れて弱火にして香りを出す。②香りが出たら、1cm幅に切ったベーコンを入れて炒め、さらに皮をむき5mmくらいの薄さで短冊切りにしたコールラビを炒める。③塩・コショウで味を整えて、できあがり。



### コールラビのステーキ

ホワイトソースにもコールラビを入れてまろやかに

**【材料】** コールラビ 1/2 / オリーブオイル大1 / ソース (バター 20g、小麦粉 20g、牛乳 300ml、塩・コショウ少々)

**【作り方】** ①コールラビと玉ねぎをみじん切り (それぞれ大1) にして小麦粉を混ぜ合わせる。②鍋にバターを入れて加熱し、溶けたら①を入れてよく炒める。③そこに牛乳 1/2 を入れよく混ぜて、混ぜ合わさったら残りの 1/2 も入れる。塩を入れてある程度煮詰めてソースにする。④厚めに皮をむいたコールラビを 1.5cm 程度の厚さに切って、表面に十字の切れ目を入れる。⑤油を入れたフライパンで焼き (中弱火)、両面に焦げ目が付く程度焼いたら、ソースをかけて、コショウをふって完成。



### コールラビとミニトマトのサラダ

シャキシャキでヨーグルトソースのさわやかな味

**【材料】** コールラビ 1/2 / ミニトマト 6個 / ソース (オリーブオイル大1・塩こしょう少々、ヨーグルト大2・はちみつ小1)

**【作り方】** ①コールラビを 5mm 程度の厚さに切って、軽く塩 (分量外) を振って 5分ほどおく。②ミニトマトはヘタをとって 1/4 にカットする。③ボールなどにソースの材料を入れて、よく混ぜる。④ソースのボールにコールラビとミニトマトを入れて和えたら完成。飾りにパセリなどをのせてもいい。