煮込んだり炒めたりするとうまみが増す

## カーボロネロ

イタリアのトスカーナ地方を原産とするキャベツ葉キャベツの一種で、日本では黒キャベツと呼ばれています。 味はほのかな苦みと甘みがあり、深いうまみがあります。 料理方法としては繊維が硬いためサラダなどで食べるより、 煮込みや炒め物などの加熱料理に向きます。



## さっと炒めるだけのカーボロネロのペペロンチーノ



辛 さ を 強 く す れ ば お つ ま み に も 最 適 【材料】カーボロネロ:1 東/ウインナー:4 本/ニンニク: 1 個/鷹の爪:2 本 (お好みで OK) /オリーブオイル 大 1 (調味料) 塩: 少々

【作り方】 ①カーボロネロを一口大、ウインナーも斜め薄切りにする。ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を取り出しておく。②フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニクを入れてから火をつける。③ニンニクの香りが油に移ったら、鷹の爪とウインナー、カーボロネロを入れて炒める。④全体に火が通ったら、塩で味を調整して完成。

## 根菜とカーボロネロのスープ



**煮込むほどに味わい深くなるスープ**【材料】カーボロネロ:1/2束/ニンジン:1/2本/玉ねぎ: 1/2個/じゃがいも:1個/水800ml(調味料)コンソメ: 小1/2/塩・コショウ: 少々

【作り方】①カーボロネロは一口大、ニンジンとタマネギ、ジャガイモは 1cm 角に切っておく。②鍋に油(分量外)大 1 を入れ、ジャガイモ以外の野菜を入れ、塩でさっと炒める。③水とコンソメを加え、フタをして 10 分煮込む。④ジャガイモを追加して、さらに 10 分ほど煮込み、塩・コショウで調味してできあがり。翌日牛乳を追加してさらに煮込んで、とろとろにしてもおいしい。