

甘くてやわらかな葉
復活した宮城の伝統野菜

仙台白菜



きめ細かくてやわらか！
ビタミンB1は牛肉の10倍

ミヤギノポーク
宮城野豚

和風でおいしい白菜と豚肉 食感の楽しさを生かした料理で

小ぶりながらも甘みがあり葉がやわらかい宮城の伝統野菜・仙台白菜。戦後、大型の新品種に押され一時市場から姿を消しましたが、近年そのおいしさが見直されて復活。栽培農家も

増え消費者からも注目を集めています。野菜の特性を生かした料理を得意とする「伝え人」の菱沼文男先生に、仙台白菜の部位の特長を生かして使い分け



た料理を2品ご紹介いただきました。

「葉の柔らかさを生かしたのが『仙台白菜豚肉巻き』。併せて使った『宮城野豚』は、きめ細かい肉質で脂身が甘いおいしい豚肉です」。仕上げにかけるあんを作る際、蒸した時に出る蒸し汁を少々加えるのが菱沼先生の隠し味。「蒸し汁の脂が、あんと料理の間を取り持ってくれるんですよ」。白菜の根元に近い白い固い部分は、しゃきしゃきの食感を生かして、金平に。また、芯に近い黄色い部分は特に甘みが強く、生のままオイル漬けや、さっと塩でもみ浅漬けにするのがお勧めだそうです。

(株)鷹泉閣 岩松旅館 常務取締役調理部長 菱沼文男さん「沢山ある仙台のおいしい伝統野菜を使って、地域活性化につなげたいですね。生産者の思いを伝えていきます。」

仙台白菜豚肉巻き

【材料／4人分】

- ・仙台白菜 葉先の部分300g(3～4枚程度)
- ・宮城野豚バラ肉スライス120g
- ・片栗粉、柚子胡椒 各少々

【美味出汁】

- ・出汁60cc
- ・醤油、みりん 各20cc

🕒 約30分

🔥 168kcal

💧 1.2g

【下ごしらえ】

白菜を1枚ずつはいで、葉の部分と下部の白い部分に分ける。白菜の葉の部分を軽く湯がき、ざるに引き上げて広げ、粗熱を取る。

- ①まぎすの上にアルミホイルを敷いて白菜を並べ、片栗粉を薄く付けながら豚バラ肉スライスを重ね、寿司の太巻き程度に巻く。
- ②①を蒸し器で15～18分程度蒸し上げ、8等分に切る。
- ③美味出汁に蒸し汁を適量入れて火にかけ、片栗粉を入れてあんに仕立て、②にかけて柚子胡椒を乗せる。



もう1品! 仙台白菜の金平



【材料／4人分】

- ・仙台白菜(根元に近い白い硬い部分)300g
 - ・サラダ油、米粉 各少々
- 【調味料】
- ・濃口醤油、みりん、酒 各20g
 - ・砂糖10g

【下ごしらえ】 白菜の白い部分を6cm位の長さ縦にせん切りにして水でさっと洗い、水切りする。

- ①フライパンにてサラダ油でせん切りにした白菜を軽く炒める。
- ②合わせ調味料を①に入れて4～5分ほど炒める。
- ③火を止めて米粉を入れてまとめ、好みて唐辛子(分量外)を。