

## ☆捨ててしまう部分の活用法① ～キャベツの外側の葉の活用法～

今回は「キャベツ」をテーマに、捨てられてしまいやすい部分の活用方法をご紹介します。

皆さんは、キャベツの外側の葉(以下、「外葉」)はどうしていますか？  
キャベツの外葉は固く、スーパーではキャベツの売り場の脇にゴミ箱を置いて葉を捨てられるようにしているところもあるくらいなので、当たり前のように捨ててしまっている方ではないでしょうか？  
ですが外葉も、きちんと手をかけてあげることで立派な食材になります。



### ◎外葉について

キャベツの外葉は下茹でをしてから使うことをお勧めします。  
下茹ですることで、軟らかくなるだけでなく、  
えぐみもとれるので、用途が広がります。



下茹で時間(目安)  
炒め物、煮物に使用 → さっと1～2分程度  
刻んでそのまま使用 → 3～5分程度

刻んで餃子の具や青菜飯に、炒めて付け合わせにと、色々な料理に幅広く利用できます。ロールキャベツやポトフなど、長時間煮込む料理には、崩れにくい為、積極的に外葉を利用した方が良いでしょう。

餃子の具に…



青菜飯に…



炒めて付け合わせに…



長時間煮込む料理には  
外葉の利用がおすすめです！



## ☆捨ててしまう部分の活用法② ～キャベツの芯の活用法～

次に、キャベツの芯の活用方法をご紹介します。  
捨ててしまいがちですが、芯も捨てることなく、まるごと利用が可能です。

これより少ない量でも作ることができます。  
(その場合は調味料を減らして調整してください)

### ◆キャベツ芯の漬物の材料

キャベツ1/4個から 20～30g 程度  
出る芯・葉脈  
濃口醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2

調味料①

### <キャベツ芯の漬物の作り方>

1. 芯や葉脈の太い部分など、捨ててしまう部分を用意します。
2. 適宜カットしたら、調味料①を合わせて、密封袋に入れて冷蔵庫に入れます。
3. 1日漬け込んで、味が染みたら完成です！



密封袋の状態、冷蔵庫で1週間程度は保存が可能です！

## ☆野菜をどうストックするか ～キャベツの保存方法～

### ◎冷蔵保存

キャベツは涼しい場所を好むので、なるべく冷蔵庫で保存します。

### ◎丸のまま買う場合

切ってしまうと空気に触れる部分が大きく、そこから劣化してしまう為、なるべく切らずに**周りから1枚1枚はがして使います。**  
乾燥を防ぐ為、軽く濡らした新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。  
(保存期間:7日程度)

### ◎カットされたものを買う場合

1/4や1/2にカットされたものを買って使う場合には、**切り口からラップをしっかりと巻き、丸のままと同様に、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。**  
丸のままよりも傷むのが早いので、なるべく早く使いましょう。  
(保存期間:4日程度)

### ◎冷凍保存

使いやすいように刻んでおいて、袋に入れて冷凍保存をすることもできます。(1ヶ月程度)  
スープや煮込み炒めものなど、加熱調理で利用するのに適しています。



## ☆ストック野菜の作り方 ～キャベツの葉のペースト～

葉を使用したストック野菜の作り方をご紹介します。  
以下でご紹介するペーストにしておけば、**冷凍保存が可能で、**  
様々な料理に使えるので便利です。



### ◆キャベツの葉のペーストの材料

キャベツの葉 3枚  
オリーブオイル 150ml  
ニンニク 1片  
アンチョビペースト※ 小さじ1/2

※風味は変わりますが、アンチョビペーストは塩小さじ1/3でも代用可能です。

### <キャベツの葉のペーストの作り方>

1. オリーブオイル30ml(150mlの中から)で、ニンニクを香りが出るまで炒めます。  
下茹でして刻んだ葉を入れて、弱火でじっくりと炒めます。
2. クタクタになって甘みが出てきたら、アンチョビペーストを加えてさらに炒め、火を止めて冷めます。
3. 残りのオリーブオイルとともに、なめらかになるまでミキサーにかけて、消毒した瓶に詰めたら完成です！



冷凍保存の際は、瓶ではなく保存用タッパーを利用しましょう。



### ※消毒について

容器を消毒するときは、アルコール消毒が簡単です！(スプレー型のアルコールを吹きかけるだけでOKです)

### 調理例



パスタやジャガイモに和えるとおいしいです！

### ★応用レシピ★

上記の材料の他、**粉チーズ**や**ローストした松の実**を作り方の3のミキサーにかける前の段階で加えると、よりコクと旨味のあるペーストができます。



## ☆使い切りメニューの作り方 ～キャベツ1/4個使い切りポタージュ～

### ◆キャベツ1/4個 使い切りポタージュの材料

玉ねぎ 1/2個  
キャベツ 1/4個  
バター 20g  
水 800ml  
牛乳 50ml  
生クリーム 50ml  
塩 適量

### <キャベツ1/4個使い切りポタージュの作り方>

1. バターで薄切りにした玉ねぎを、透明感が出るまで炒めます。
2. 芯ごと全てざく切りにしたキャベツを加えて、サッと炒め、水を加えて煮ます。



3. 30分程度煮て、野菜がたくたになり甘味が出たら、ハンドミキサーなどを用いてビュレ(半液体状)にします。  
牛乳・生クリームを加えて、塩で調味します。
4. お皿に盛り付けたら完成です！



キャベツは、**葉の色が濃い部分や芯の近く**に、**より多くの栄養成分が含まれている**と言われています。

家庭から出るごみの量を減らせるだけでなく、健康にもよいレシピなので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください。