



飛伝第3号「白坂かぶら」を使用した…



# 赤かぶと鶏もも肉の トマト煮込み

## ～材料～（4～5人前）

- |                           |             |      |
|---------------------------|-------------|------|
| ● 鶏もも肉 … 250g             | ● 塩         | } 適量 |
| ● 白坂かぶら … 中サイズ 約1本 (250g) | ● コシヨウ      |      |
| ● 玉ねぎ … 中玉 約1個 (250g)     | ● 小麦粉       |      |
| ● にんにく … 1片               | ● ケチャップ…50g |      |
| ● トマト缶 … 1缶 (400g)        |             |      |
| ● 水 … 400cc (トマト缶と同分量)    |             |      |
| ● 彩り野菜 (ブロッコリー等) … お好みの量  |             |      |

## ～作り方～

### 【下準備】

- ① 鶏もも肉の筋切りをしてから一口大に切り、塩、コシヨウで下味をつける
- ② ①に小麦粉をまぶしてソテー（炒め焼き）する
- ③ にんにくをみじん切りにする
- ④ 玉ねぎ、赤かぶ、彩り野菜を食べやすい大きさに切る
- ⑤ 彩り野菜（ブロッコリー、カリフラワー）を下茹でする

### 【調理手順】

1. 深めのフライパンにみじん切りにしたにんにくを入れ炒める
2. 玉ねぎ、赤かぶの順で加えて炒めた後、下準備でソテーした鶏もも肉を加え、さらに炒める
3. トマト缶と水を加え、30分～1時間程度煮込む
4. 塩、コシヨウ、トマトケチャップで味を整え、最後にお好みで彩り野菜を乗せたら完成！！

### 【調理Point】

◎鶏もも肉の代わりに豚もも肉でもOK♪ 豚もも肉の場合は200g使用します！



飛伝第2号「種蔵紅かぶ」を使用した…

# 赤かぶと 豚肉の 辛みそ炒め



## ～材料～（4～5人前）

● 豚肉	… 200g	《調味料A》	
● 種蔵紅かぶ	… 約1本（200g）	○ 合わせ味噌	… 50g
● にんじん	… 1/2本（80g）	○ 豆板醤	… 小さじ1
● 玉ねぎ	… 中玉 約1個（250g）	○ 砂糖	… 大さじ2
● ピーマン	… 2個	○ 酒	… 大さじ2
● パプリカ（赤・黄）	… 各30g程度	○ みりん	… 大さじ1/2
● にんにく	… 1片	○ 塩、コショウ	… 適量

## ～作り方～

### 【下準備】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、野菜類はイチヨウ切りに切る
- ② にんにくをみじん切りにする
- ③ 砂糖を入れたお湯で赤かぶを湯通しする（お湯1リットルに対し砂糖15g）
- ④ 《調味料A》を混ぜ合わせる



### 【調理手順】

1. フライパンに少量の油とにんにくを入れて熱し、香りづけをする
2. 豚肉を入れ、炒める
3. 玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、湯通しした赤かぶの順で加え、さらに炒める
4. 混ぜ合わせた《調味料A》を加え、味を整えたら完成！！

### 【調理Point】

- ◎豚肉はバラ・もも・ロース、どれでも美味しくできます♪
- ◎砂糖を溶かしたお湯で湯通しをすることで、かぶのえぐみを取れます！



飛伝第4号「船津かぶら」を  
使用した…



# 赤かぶの 中華風炒め ～八宝菜風～

## ～材料～（3～4人前）

- |              |                    |        |      |
|--------------|--------------------|--------|------|
| ● 豚もも肉       | … 150g             | ● 塩    | } 適量 |
| ● 船津かぶら      | … 中サイズ 1/2本 (100g) | ● コシヨウ |      |
| ● 玉ねぎ        | … 中玉 1/2個 (120g)   | ● 醤油   |      |
| ● ピーマン       | … 1個               | ● 酒    |      |
| ● 白菜         | … 1枚               | ● 片栗粉  |      |
| ● しいたけ       | … 2枚               | ● ごま油  |      |
| ● パプリカ (赤・黄) | … 各30g程度           |        |      |
| ● にんじん       | … 50g              |        |      |
| ● にんにく       | … 1片               |        |      |
| ● 小エビ        | … 4尾程度             |        |      |

## ～作り方～

### 【下準備】

- ① 豚もも肉と白菜は食べやすい大きさに、野菜類はイチヨウ切りに切る
- ② しいたけは1/4の大きさに切り、にんにくは粗目のみじん切りにする
- ③ 砂糖を入れたお湯で赤かぶを湯通しする（お湯1リットルに対し砂糖15g）
- ④ 水溶き片栗粉を作る

### 【調理手順】

1. フライパンにごま油を入れにんにくを炒め、そこに豚もも肉、小エビの順で加える
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しいたけ、白菜、湯通しした赤かぶの順で加え、さらに炒める
3. 酒を加えた後、塩、コシヨウ、醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成！！

### 【調理Point】

◎砂糖を溶かしたお湯で湯通しをすることで、かぶのえぐみが取れます！





飛伝第3号「白坂かぶら」を使用した…



# 赤かぶの ポタージュスープ

## ～材料～（3～4人前）

- |         |                |         |        |
|---------|----------------|---------|--------|
| ● 白坂かぶら | … 1～2本程度（300g） | ● 無塩バター | … 50g  |
| ● 玉ねぎ   | … 中玉 約1個（250g） | ● 冷やごはん | … 50g  |
| ● 水     | … 400cc        | ● コンソメ  | … 1個   |
| ● 牛乳    | … 300cc        | ● 生クリーム | … 大さじ2 |

## ～作り方～

### 【下準備】

- ① 赤かぶ、玉ねぎを薄切りにする
- ② 砂糖を入れたお湯で、赤かぶが柔らかくなるまで茹でる（お湯1リットルに対し砂糖15g）

### 【調理手順】

1. 小鍋にバターを入れ、玉ねぎ、茹でた赤かぶを加え炒める
2. 水を加えてひと煮立ちさせ、あくを取る
3. 牛乳、コンソメ、冷やごはんを入れてひと煮立ちさせたら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮込む
4. 3をミキサーに移し、なめらかになるまで混ぜる
5. 4を裏ごし器に通しながら小鍋に戻し、塩、コショウで味を整え、仕上げに生クリームを入れたら完成！！

### 【調理Point】

- ◎砂糖を溶かしたお湯で茹でることで、かぶのえぐみが取れる！
- ◎冷やごはんを加えることでとろみが付き、濃厚なスープになります！



飛伝第4号「船津かぶら」を使用した…



# 赤かぶの ピクルス

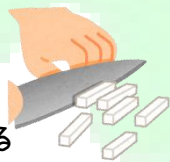
## ～材料～（3～4人前）

- |                           |                 |      |
|---------------------------|-----------------|------|
| ● 船津かぶら … 中サイズ 1/2本（100g） | ● 塩             | } 適量 |
| ● にんじん … 70g              | ● コショウ          |      |
| ● きゅうり … 70g              | ● うま味調味料（味の素等）  |      |
| ● セロリー … 50g              | ● 白ワイン … 50cc   |      |
| ● 調味酢（カンタン酢等） … 250cc     | ● 粒黒コショウ … 5～6粒 |      |
| ● ローリエ … 2枚               |                 |      |

## ～作り方～

### 【下準備】

- ① 野菜類を拍子木切りにする
- ② 調味酢と白ワインを混ぜ合わせる



### 【調理手順】

1. 切った野菜類をボウルに入れ、塩、コショウ、うま味調味料を加えて下味をつける
2. 下準備で混ぜ合わせた調味酢と白ワインを加え、軽く揉む
3. ファスナー付きの食料保存袋（ジップロックなど）に移し、ローリエと粒黒コショウを入れて、空気を抜きながらファスナーを閉じる
4. 2～3日冷蔵庫で寝かせたら完成！！

### 【調理Point】

- ◎お急ぎの方は調味酢と塩、コショウだけでも作れます！
- ◎空気を抜く時は、保存袋のファスナーを少し開けたまま水に沈めると、水の圧力で空気が簡単に抜けます！その際、袋の中に水が入らないよう注意！



飛伝第1号「白たまご」を使用した…

# 白たまごと 野菜の 食べるスープ



## ～材料～（2～4人前）

● 白たまご	… 150g	● にんにく	… 1片
(A) ○ じゃがいも	… 1個 (120g)	● 水	… 600cc
○ にんじん	… 1/2本 (100g)	● ブイヨンキューブ	… 2個
○ たまねぎ	… 1個 (200g)	● オリーブオイル	} 適量
○ ベーコン	… 4枚	● 塩	
(B) ○ カリフラワー	… 50g	● コショウ	
○ ブロッコリー	… 50g		

## ～作り方～

### 【白たまごの下処理】

- ① 白たまごをぬるま湯に1日付けて戻す（ぬるま湯で戻すと倍くらいになります）
- ② ①の白たまごを水から茹でて沸騰させ、ゆで汁を捨てる ※数回繰り返す
- ③ ②の後、再度水から中火で8割くらいの硬さになるまで茹でる

### 【材料の下準備】

- ① (A)の材料は1cm角に、(B)の材料は一口大に切る
- ② にんにくをスライス（薄切り）する

### 【調理手順】

1. 鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを炒める
2. そこに、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れて炒めたところで、水、ブイヨンキューブを加え、煮込む
3. 下処理した白たまごとカリフラワー、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせる
4. 塩、コショウで味を整えたら完成！！

### 【調理Point】

◎生トマトやトマト缶を入れてミネストローネ風、生クリームを入れてシチュー風、バジルペーストを入れてジェノベーゼ風、タバスコやラー油を入れればピリッと味のアクセントに、粉チーズやシュレッドチーズを入れればとろーり濃厚スープに… アレンジは無限大！！



飛伝第1号「白たまご」を使用した…

# 白たまごの ポタージュ スープ



## ～材料～（2～4人前）

- |         |                          |        |         |
|---------|--------------------------|--------|---------|
| ● 白たまご  | … 160g                   | ● 水    | … 300cc |
| ● たまねぎ  | … 1個（250g）               | ● 牛乳   | … 200cc |
| ● じゃがいも | … 1個（200g）               | ● 塩    | } 適量    |
| ● 無塩バター | … <炒め用> 30g<br><仕上用> 30g | ● コショウ |         |

## ～作り方～

### 【白たまごの下処理】

- ① 白たまごをぬるま湯に1日付けて戻す（ぬるま湯で戻すと倍くらいになります）
- ② ①の白たまごを水から茹でて沸騰させ、ゆで汁を捨てる ※数回繰り返す
- ③ ②の後、再度水から中火で8割くらいの硬さになるまで茹でる

### 【材料の下準備】

- ① たまねぎ、じゃがいもをスライス（薄切り）する

### 【調理手順】

1. 小鍋にバターを入れてたまねぎ、じゃがいも、下処理済みの白たまごの順に入れ、炒める
2. 水を加えて煮込み、白たまごに爪楊枝が通るくらいの硬さになったら、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる
3. 2をミキサーに移し、なめらかになるまで混ぜる
4. 3を裏ごし器に通しながら小鍋に戻し、塩、コショウで味を整え、仕上げにバターを加え、温めたら完成！！

### 【調理Point】

- ◎ バゲットを細かく切り、バターや粉チーズをかけてトースターで焼けば、手作りクルトンのできあがり♪
- ◎ パセリのみじん切りやパプリカパウダー、コーヒーフレッシュなどで盛り付けてもOK！