

## しゃっきりキャベツ

キャベツの千切りのおいしさ、ロールキャベツのしんなりした感じ、キャベツはいろいろな食感があります。いろいろな食べ方がありますが、旨くなければ、お話になりません。

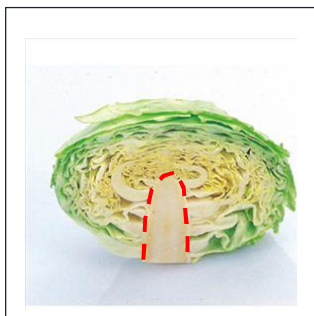
キャベツを食べていて苦いような感じがしたことありませんか。古いキャベツは苦くなるって話は聞きますが、窒素肥料過多のキャベツも苦いと聞いたことがあります。

でも千切りキャベツですが、あるキッチンで酒を飲みながら摘まんでいたときのこと。ご主人が切る千切りキャベツと奥さんが切るとの味が明らかに違うのです。同じキャベツに同じ包丁、まな板です。どちらも水には晒していませんでした。野菜の繊維方向(成長方向)で切るとシャッキリ、繊維を切る方向(成長方向と直角)だと柔らかくなるのは分かりますが、それ以上の味の違いなのです。包丁の冴えの問題なのでしょうか？向かう姿勢の問題なのでしょうか？私には判りませんが、奥深さを感じます。

さて、腕の良否は関係なく評判が良いキャベツの料理法があります。茹でます。でもシャッキリです。ビックルします。いろいろな食べ方ができます。簡単なのにおいしいです。

<つくり方> \*正確にはキャベツ丸一個でするのが正しいのですが、1/2カットでも1/4カットでも

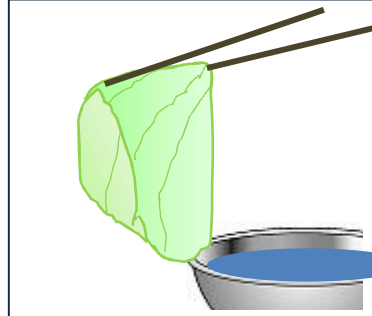
① 芯をくり抜く(赤線)



② キャベツを伏せて茹でる



③ 1枚1枚とって冷水へ



③ ちょうど良い茹で加減になると、1枚ずつ箸で剥がれるので、冷水(流水)で冷やす。

④ 水を切ってから軽く絞る

⑤ a) 葉を揃えて5~6mmに切る b) デタラメにザク切りをする(5cm角程度か)

a) + しょう油、ドレッシング等をかけて食べる or うどんに乗せて食べる

b) + 鷹の爪少々 + 塩+味の素少々(塩コンブでも) で和えると簡単漬け物

b) + 通常のモツの味噌煮込み + コンソメ・絞りショウガ適量 で洋風モツ煮込み