

お茶漬け海苔 & キャベツ千切り

野菜をたくさん食べるといっても、そんなにたくさん食べられるものじゃないですし、一生懸命食べても、意外に消化が悪く非効率だともありますよね。

でもモヤシやキャベツは消化も良さそうだし、身近な野菜の最右翼ではないでしょうか？ で、今回はキャベツなんです。最近ではガン抑制の働きも注目されています。写真は、言わずと知れた「キャベツの千切り」なんですが、皆さんはどのように食べられていますか？ 醤油？ ソース？ それともドレッシングでしょうか？ おそらくは付け合わせの野菜でしか食べていないキャベツですが、「お茶漬け海苔」を使うと立派な一品になります。

よく「塩昆布」とあわせる方法もありますが、少し化学調味料の味が勝ちすぎる気がします。その点、「お茶漬け海苔」のほうは、それほど気になりません。慣れ親しんだ塩味と海苔の風味、あられのパリッとする食感がとっても素適なキャベツの千切りです。

旨いと思っているものを準備するときって、手間も苦になりませんよね。大きなピーラーで切るという手もありますが、ここは一つ包丁で切ってみたいもの。少し太くないか？ と言われそうですが、包丁の切れ味が悪かったことにして、気にしてはいけません。

母のごと刻んでみたや春キャベツ

