

長崎 築町
なかにま

4/23 (木) ウメキャベツ (オイさん)

(材料2人分)

- キャベツの葉：2枚
- 塩：ひとつまみ

大葉：8枚

- A {
- 梅肉：2個分
 - 大葉：5枚
 - 茹でたキャベツの芯：適量
 - 中嶋屋本店「鰹削りパック」：1袋
 - 中嶋屋本店「だし一族」：小さじ1/2～
 - 砂糖：小さじ1/2～

(仕上げ)

白ごま：少々

レモンのくし切り：適量

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を加えて、キャベツの葉をさっと茹でて、冷水に取る。
- ② ①のキャベツは芯を取り、半分に切る。
- ③ A を合わせてトントンと細かく刻む。(梅干しの塩分で調味料は調整する。)
- ④ キャベツを1枚広げ、大葉を2枚のせて、③のペーストを1/4量中心にしてくるみ込む。同様にあと3個作る。(キャベツの葉が小さい時は2枚1組にして巻く。)
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って、器に盛り、ごまをふってレモンを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。