



## 赤かぶの甘酢漬け

### 材料 (4人分)

・赤かぶ	250g
・塩	小匙1/4
・酢	大匙3
・砂糖	大匙2

### 作り方

- ① 赤かぶは、スライサーで薄く切り、塩をふって15分おいてから余分な水分は絞る
- ② ①に酢、砂糖を入れ30分おいて完成  
※一晩冷蔵庫に入れておくと、より鮮やかな色になる

ここがポイント👉

色鮮やかな常備菜として

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/7083675>



## 赤かぶと炙り塩鮭の蕪蒸し

### 材料 (2人分)

・赤かぶ	2個	・水	200cc
・卵の白身	2個分	・酒	大匙1
・塩鮭	2切	・しょうゆ	大匙1/2
・酒	大匙1	・みりん	大匙1/2
・塩	少々	・片栗粉	小匙1

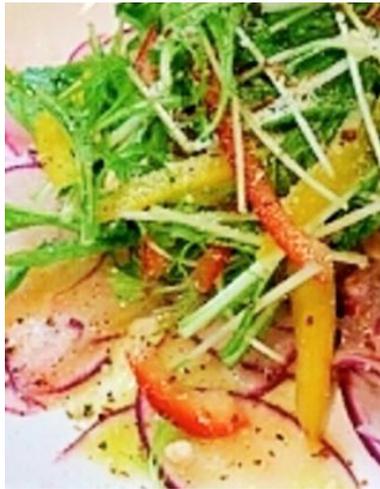
### 作り方

- ① 塩鮭をグリルで軽く焦げ目がつくまで焼く  
かぶの皮は剥き、すりおろす  
卵の白身をボウルに入れ、ホイッパーでメレンゲ状になるまでふんわり泡立て、かぶ、酒、塩と合わせる
- ② 蒸し器を火にかける  
器に焼いた塩鮭を入れ、その上に①のかぶと卵の白身をふんわりとかぶせて蒸し器に入れ、中火で5分蒸す
- ③ 蒸している間に、小鍋で水、しょうゆ、みりんをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて餡をつくる
- ④ 蒸しあがった②に③の餡を乗せて完成

ここがポイント👉

生鮭を使う場合は、軽く塩をしてから焼こう

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1990002827/>



## 赤かぶと水菜のサラダ

### 材料 (2人分)

・赤かぶ	1個	・オリーブオイル	大匙2
・水菜	1/3束	・ハーブソルト	小匙1/3
・パプリカ (赤、黄)	各1/8個	・ブラックペッパー	適宜
・貝割れ	1/3個	・すだち	1個
		・粉チーズ	適宜

### 作り方

- ① 赤かぶは薄くスライスし、パプリカは縦に細切り、水菜と貝割れは食べやすい大きさにザク切りにする
- ② 大きめのお皿に赤かぶを広げ、オリーブオイルの1/2をまわしかけ塩を振りかける
- ③ 混ぜ合わせておいた水菜、パプリカ、貝割れを②の上に乗せる
- ④ 更に上から、残りのオリーブオイル、ブラックペッパー、すだちの果汁を振りかけ、粉チーズを振って完成

ここがポイント👉

スライスした赤かぶが綺麗なので食卓が華やかに

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1280004710/>



## 赤かぶのポタージュ

### 材料 (4~5人分)

・赤かぶ	大1個
・玉ねぎ	中1/2個
・水	750cc
・コンソメ (キューブ)	3個
・牛乳	100cc
・パセリ	適宜

### 作り方

- ① 赤かぶと玉ねぎはみじん切りにする
- ② 鍋に水を入れ火をかけ、①とコンソメを入れて柔らかくなるまで蓋をして煮込む
- ③ 一旦火を止め、ハンディブレンダーで粉碎する
- ④ 滑らかになったら、再度火をつけ、牛乳を入れる
- ⑤ かき混ぜながら、沸騰しないように気をつけて2~3分煮る
- ⑥ 器に入れ、飾りにパセリをのせて完成

ここがポイント👉

牛乳を入れてからは沸騰しないように注意

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1170010841/>