

## 黄かぶのそぼろあんかけ

### 材料 (4人分)

・黄かぶ	4個	★みりん	大匙2
・豚ひき肉	150g	★おろし生姜	小匙1/2
・出汁	150g	★酒	大匙2
・水溶き片栗粉	適宜	★しょうゆ	大匙3
・刻みネギ	適宜		

### 作り方

- ① 黄かぶの皮は厚めに剥き、ラップで包んでレンジで加熱する竹串がすっと通ったらOK
- ② テフロン加工のフライパンで、油をひかずに豚ひき肉を炒め、パラパラになるように潰しながら崩していく
- ③ フライパンを傾け、肉から出た脂が透明になってきたら出汁を入れ、★を入れて火にかける(アクが出てきたら取る)
- ④ アルコール分が飛んだら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、1分程度加熱する
- ⑤ ①のかぶに④をかけ、刻みネギを散らして完成

### ここがポイント👉

皮は厚めに剥き、アク取りはし過ぎないように。

出典引用：<https://www.eiyoshi-syokudo.shop/entry/20210317/1615973100>



### ここがポイント👉

ミキサーにかける時は必ず冷ましてからにしよう

## 黄かぶのポタージュ

### 材料 (2人分)

・黄かぶ	2個	・小麦粉	大匙 1
・玉ねぎ	1/2個	・オリーブオイル	大匙1
・ブイヨン	200cc	・パセリ	少々
・牛乳	100cc	・塩、コショウ	適宜
		・ローリエ	1枚

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、黄かぶは皮を剥いて小さめに切る
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎのみじん切りを弱火でじっくり炒め、小麦粉を入れ、更に炒める
- ③ ②にブイオンを少しずつ入れて、ダマにならないようにスープをのぼす
- ④ ③にかぶとローリエを入れて、かぶが柔らかくなるまで煮る
- ⑤ ④が冷めたら、ローリエを取り出し、ミキサーで滑らかにする
- ⑥ ⑤を鍋に戻して再度温め、塩、コショウで味を調べて、仕上げにパセリをふり完成

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/2136843>

## 黄かぶのマッシュサラダ

### 材料 (2人分)

・黄かぶ	200g
・バター	15g
・ナツメグパウダー	適宜
・塩、コショウ	適宜
・パセリ(みじん切り)	適宜

### 作り方

- ① 黄かぶの皮を剥き、耐熱皿に並べてラップをゆるくかけ、レンジ(700wで約4分)で加熱する(串がスッと通るまで)
- ② ボウルに入れ、熱いうちに潰し、バターを加えて混ぜて、ナツメグパウダー、塩、コショウで味を整える
- ③ 器に盛り、パセリを散らして完成



### ここがポイント👉

ナツメグパウダーは無くてもOK!

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/4227352>



### ここがポイント👉

黄かぶは一度煮てから炒める

## 黄かぶとベーコンのソテー

### 材料 (2~3人分)

・黄かぶ	1~2個
・ベーコン	2枚
・コンソメ	小匙 1
・ディル	2本
・水	400ml
・塩、コショウ	適宜
・オリーブオイル	適宜

### 作り方

- ① 黄かぶは皮を剥いてひと口大ぐらいに切る、ベーコンは細切り、ディルはみじん切りにする
- ② 鍋に黄かぶを入れ、ひたひたになるぐらい水を入れて火にかけて沸騰したら火を弱めてコンソメを加え、柔らかくなるまで煮る
- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める
- ④ 煮汁を切った黄かぶを入れて軽く炒める
- ⑤ 塩、コショウで味を調べて、火を止めてからディルを入れて混ぜて完成

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1170020509/>