

ハクサイのロースト

ハクサイのレシピ



じっくり焼くとうまみが引き出されて甘みも倍増。
シンプルで手間がかからないインパクトのある一品

材料 (2人分)

ハクサイ (芯の部分を入れて)
.....400~500g (約1/4玉)
塩・こしょう.....少々
オリーブオイル.....適宜

作り方

- ① ハクサイは芯をつけた状態でタテに2等分する(1人分が約1/8玉)。
- ② ハクサイに塩・こしょうをして厚手の鍋に入れる。全体にオリーブオイルをかけ、焼き色がつくように両面弱火でじっくり焼く。
- ③ 皿に盛りつける(芯の部分は食べる時に取り除く)

ポイント

ハクサイがトロトロに甘くなります。
フライパンで焼いても、オーブンで焼いてもおいしいです。
肉料理のつけ合わせに最高です。肉とハクサイと一緒に焼けば、肉のうまみと脂を吸ってさらにおいしくなります。