

野村保子先生の
料理コーナー
自然を食べる
「ナチコラルクッキング」

ベーコン鍋



寒い日にはこんな熱々鍋を囲んで、暖ったまりませんか？

じゃがいも、ニンジン、キャベツなど、寒いときに美味しくなる野菜は今が食べごろです。大きめに切って、ベーコンを重ねて、後は鍋にまかせまして、ベーコンの旨味と野菜の甘味が、時間と共にしみてきます。バターの風味も加わって、お鍋を美味しくしてあげてください。



- 材料**
- キャベツ……………1/4コ
 - じゃがいも……………中3コ
 - ニンジン……………1本
 - ベーコン……………8枚
 - スープの素……………少々
 - 塩・コショウ……………少々
 - マスタード……………少々

作り方



材料を入れる



- ①じゃがいもは皮をむき、大きいものは二割にする。ニンジンは5ミリの厚さに切る。キャベツは重ねたまま、クシ型に切る。
- ②土鍋にじゃがいも、ニンジン、キャベツを重ねて、一番上にベーコンを重ね、水をひたひたにそそぎ、火にかけます。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、食べごろです。ベー



- ④熱々のところを、マスタードをつけていただきます。
- コンから塩味が出るので、味をみながら、スープの素、塩・コショウを加えます。最後にバターを加えて、出来上がり。



ベーコンを並べる

出来上がり



寒い時は野菜をいっぱい食べて、体の抵抗力を高めましょう。土の下にできるじゃがいも、ニンジン、大根などは、体を温めると言われます。体を温め、風邪に強い体をつくりましょう。



講師 野村保子 (プロフィール)

函館市立北高校卒業
函館調理師専門学校卒業
電気メーカークッキング
アシスタント
料理教室講師
平成7年より「食べずこ」
のライターとして料理その
他の記事を担当