冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ

ハクサイとベーコンのグリル

おいしい！たのしい！
今月の一皿

レシピ提供
料理研究家
和田 麻紀子



ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

材　料（2人分）

- ハクサイ（中玉）…　1/8個（250g）
- ベーコン……30g
- ニンニク（スライス）…1片分（5g）
- オリーブ油…… 大さじ1
- 塩…… 小さじ1/2＋小さじ1/2
- 好みのハーブ……適宜
  ※今回はタイムを使用
- 黒こしょう……少々

作り方

1. ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
2. フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
3. ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
4. 皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

家の光

IE no HIKARI

— 12月号の読みどころ —

家族みんなで楽しく読める総合家庭雑誌です。
購入をご希望の際は最寄りのJA支店、もしくはJA企画管理部企画課（0198-22-6288）まで！

今月の表紙　氷川　きよしさん



定価（税込）900円

特集　つながりは最強の備え
みんなの防災　みんなで防災

突然の災害時に支えになるのは、日ごろの備えと人とのつながりです。地域の防災拠点としての役割を担うＪＡが注目され、ＪＡ女性組織の〝協同の力〟を発揮することが期待されています。自分や家族、地域をみんなで守るための実践的な防災術を紹介します。

付録　電気、ガス、水道が止まっても
1週間元気に過ごせる 防災レシピ



広報担当の推しページ／171ページ「家の光料理カード」…旬の時期を迎えたサトイモを使ったレシピが紹介されています。和風のイメージが強いサトイモ料理ですが、味付け次第で中国風や洋風にも。この時期ならではの食材で旬の味わいを楽しみましょう！（瀬川）

ほっとーの花巻
JA Iwate-Hanamaki PR Magazine

令和8年11月10日発行　ホームページアドレス☞https://www.jahanamaki.or.jp/
発行◉花巻農業協同組合／〒025-8504 岩手県花巻市野田316-1　TEL.0198-23-3333（代）
編集◉企画管理部企画課　印刷◉川嶋印刷株式会社

FSC www.fsc.org　ミックス
紙｜責任ある森林管理を支えています
FSC® C103798