

奶油煮白菜

白菜のクリーム煮

【材料（4人份）】

鸡腿肉…2块 白菜…1/4个 胡萝卜…1根  
 菌菇（姬菇等）…1包 水…200ml 速溶汤料…1个  
 牛奶…400ml 淀粉…4大勺 色拉油…适当 盐・胡椒…适当

【做法】

1. 鸡腿肉切成一口食用的大小，用盐和胡椒腌制。
2. 白菜切成一口食用的大小，胡萝卜切片后切十字。菌菇分成容易食用的大小。
3. 用适量的水将速溶汤料溶化。
4. 从适量的牛奶中取少许倒入杯子等中，加入淀粉搅拌。
5. 在较深的平底锅中倒入色拉油，加入1轻轻翻炒。
6. 将2倒入5中，再加3一起煮。
7. 蔬菜煮熟后加入牛奶，煮开后放盐和胡椒调味。
8. 最后将4画圈倒入后搅拌至全部均匀呈粘稠状态，煮开后即完成。

大家是否知道“师走”这个词？日本到大约140年前都是使用阴历的，12月份被这样称呼。意思是老师也东奔西走忙忙碌碌的月份。大概是到了12月谁都会亲身感受到忙碌，所以即使是使用阳历的今天也经常能听到“到了师走呢”这样的对话。

另一方面，这也是阴历，在中国和日本使用的称呼季节的名称“二十四节气”中，12月22日前后叫做“冬至”。冬至是北半球白天长度最短的一天。这一天，有吃煮南瓜，在浴缸里放入柚子等去除寒气滋养身体的风俗习惯。

这次介绍非常适合忙碌并寒冷的12月，做法简单又能温暖身体的料理。虽然用的不是南瓜而是白菜，但白菜和南瓜一样也是冬季的当令蔬菜。还可以加入洋葱等其他蔬菜。有年末年初特别忙碌的职业的人，也有忙于接连不断的圣诞会、忘年会、新年会的人吧。奶油煮从外观来看也很豪华，作为派对料理也非常推荐。祝大家过个好年！

【材料（4人分）】

鶏もも肉…2枚 白菜…1/4個 にんじん…1本  
 きのこと（しめじ等）…1パック 水…200ml  
 固形スープ…1個 牛乳…400ml 片栗粉…大さじ4  
 サラダ油…适当 塩・コショウ…适当

【作り方】

1. 鶏もも肉は1口大に切って塩コショウしておく。
2. 白菜は1口大に、にんじんはいちょう切りにしておく。きのこは食べやすい大きさに分ける。
3. 分量の水に固形スープを溶かしておく。
4. 牛乳を分量から少しカップ等に取り、そこに片栗粉を入れて溶いておく。
5. 深めのフライパンにサラダ油をひき、1を入れ軽く焼く。
6. 5に2を入れ、そこに3を入れて煮る。
7. 野菜に火が通ったら牛乳を入れ、煮立ったら塩コショウで味を整える。
8. 最後に4を回し入れてかき混ぜ、全体にまんべんなくとろみが付いて煮立ったら出来上がり。

「師走」という言葉を知っていますか？日本では140年前まで使用していた旧暦で、12月のことをこう呼んでいました。先生も走り回るほど忙しい月という意味です。12月になると誰しも忙しさを実感するためか、新暦となった今でも「師走ですね」という会話がよく聞かれます。

一方、これも旧暦で、中国や日本で使われていた季節の呼び名「二十四節気」では、12月22日頃を「冬至」と言っていました。冬至は昼の長さが北半球で最も短い日のことです。この日は、かぼちやの煮物を食べたり、湯船に柚子を浮かべて入りして、寒さを払い滋養をつける風習があります。

今回は忙しい、そして寒い12月にぴったりの、簡単にできて体も温まる料理を紹介しました。使うのはかぼちやではなく白菜ですが、白菜もかぼちやと同じように冬が旬の野菜です。玉ねぎなど他の野菜を加えてもいいでしょう。年末年始はとりわけ忙しくなる職業の人かもしれませんが、クリスマス会や忘年会、新年会が続いて忙しい！という人もいるでしょう。クリーム煮は見た目も豪華なので、パーティー料理としてもおすすめです。皆さん良いお年を！