

えっ!知らないの?

「はくさい」=「冬」「鍋」というイメージを持たれる方が多いと思いますが、「JAグループ茨城のはくさい」は、実に年間の約8ヶ月に渡り栽培されているんです!

鍋だけじゃなく、炒め物や漬け物、サラダなどシーズンを通じて色々な調理方法で
お試しあれ!

hakusai



茨城県産

「はくさい」



出荷時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



Ibaraki

いいもの いっぱい いばらき

茨城県産
白菜で

豚バラ白菜



◆◇作り方◇◇ (3~4人前)

(調理時間約15分)

用意
するもの

白菜…1/8株(約350g) 豚バラ肉…約200g

1 下ごしらえ

白菜：ひと口大に切る。
豚バラ肉：ひと口大に切る。



2 豚肉を炒める 中火

熱したフライパンで、豚肉を炒めて血にとる。



3 白菜を炒め、水と「Cook Do きょうの大皿」を加える 中火

油大さじ1を入れ、白菜を炒める。
火が通ったら、いったん火をとめ、②を戻す。
水と「Cook Do きょうの大皿」を加えて混ぜ合わせる。



4 煮込む 中火

再び火をつけ、フタをせずに、5分程度煮込む。
※全体を時々混ぜて、焦げ付かないように注意する。
とろみがついたら、でき上がり。



ibaraki

総れ²

JAグループ茨城

×



Eat Well, Live Well.