

キャベツのステーキ



材料 (2名分)

- ・キャベツ 1/4個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少量
- ・白ワイン 大さじ2
- ・ミニトマト 6個
- ・タイム 2枝

掲載著書



キャベツのステーキ



作り方

【下準備】

キャベツは芯をつけたまま縦半分に切る。にんにくは包丁の腹で押さえて軽く潰す。ミニトマトは縦半分に切る

掲載著書



キャベツのステーキ



作り方

1. フライパンにオリーブオイル、にんにく、タイムを入れて、弱火にかける。香りが立ってきたら、キャベツを入れ塩の半量をふって中火で色がつくまで焼く。

掲載著書



キャベツのステーキ



作り方

- 裏返して残りの塩をふり、白ワインを加えて蓋をして蒸し焼きにする。
途中、蓋を開けて水を足しながら好みの硬さになるまで火を入れ、皿にもって黒こしょうをふる

掲載著書



キャベツのステーキ



作り方

3. フライパンにミニトマトを入れ
フライパンに残ったオイルと
水分と軽く炒め合わせ
キャベツに添える。

掲載著書



平野 由布 [ひらの・ゆう]



山梨県出身・在住。小さなころから大の料理好き。
レストランを開くことを夢見て上京し、調理師専門学校で学び、
都内のフレンチレストラン勤務。
食材との付き合い方や都会での暮らしに疑問を持ち始めていたころに
マクロビオティックと出会い、深い哲学と思想に衝撃を受ける。
その後、リマ・クッキングスクールに通い、師範科を修了。
焼き菓子の注文販売やイベント出店を経て、
2009年に実家で家族と共に
農カフェ「hakari」をオープン(カフェは10周年の節目にクローズ)。
2016年に脱サラした夫と甲府の中心街で
Fluunt KOFUをオープン。
「ヴィーガン料理は世界平和につながる」と信じ、
ひとりでも多くの人に楽しんで取り入れてもらえるよう、
カフェの運営だけでなく、料理教室やメニュー開発など、
幅広く活動中。(著書プロフィールより抜粋)

