

2025



WASSAMU CABBAGE RECIPE

和寒越冬キャベツ レシピ

越冬キャベツ
発祥の里

和寒町



しみじみ甘〜く
シャキッとした食感

WASSAMU
CABBAGE
RECIPE



収穫時期 12月下旬〜3月 出荷時期 1〜3月

雪が降り始める時期が早く、積雪量が多い和寒町。秋に収穫したキャベツを畑に並べ、冬の間、雪の下で寝かせたキャベツは、年明けに掘り出してゆっくりと温めます。こうすることでみずみずしい「越冬キャベツ」に。実はコレ、偶発の産物なのです。昭和44年の冬から翌年の春にかけて豊作だった秋キャベツの価格が暴落、農家は出荷するのをあきらめて畑に放置することになりました。ところが春になって畑に放置していたキャベツを見るとこれが青々としていて、食べると甘みが増していたのだとか。市場に出すと高値で取引され、和寒の「越冬キャベツ」はブランド化に成功。今日に至ります。

和寒越冬キャベツとは？

レシピ考案・監修



フードコーディネーター
折原 ゆみさん

菓子・料理の教室を主宰するアンジェリック・ボヌール代表。札幌市を拠点に道内各地で料理指導を行うほか、フリーペーパーをはじめとする媒体で、彩りよくボリューム満点のおもてなし料理を提案。美容と健康を意識した薬膳料理のレシピ開発にも定評があり、クリニック主催のクッキング教室の講師も務めている。



協力/
オタフクソース(株)



和寒町フードツーリズム推進協議会

〒098-0192 上川郡和寒町字西町120番地
TEL 0165-32-2423 / FAX 0165-32-4238

<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp>

和寒町

検索



1
RECIPE

ま
あ
3
い
こ
ろ
っ
と

和寒越冬キャベツの シュマイボール

材料【2人分】

- 和寒越冬キャベツ……70g
- シュウマイの皮……5枚
- A 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ……40g
- ショウガ……1片
- ニンニク……1/2片
- シイタケ……1個
- 塩、こしょう……各適宜
- 片栗粉……大さじ2
- B 白だし……小さじ2
- 水……小さじ2

【タレ】

- しょうゆ……小さじ1
- 酢……小さじ1/2

作り方

1. キャベツは千切りにして塩少々(分量外)でもみ、水気をしぼる。シュウマイの皮はキッチンバサミで細く切り、キャベツと混ぜ合わせておく。
2. Aの玉ねぎ、ショウガ、ニンニク、シイタケをみじん切りにして残りのAとボウルに合わせ、片栗粉大さじ1と合わせたBを加えてよく混ぜる。6等分にしてボール状に丸める。
3. 2に残りの片栗粉を全体にまぶし、1を衣のようにつける。
4. 丸く切ったフライパン用クッキングシートをくしゃくしゃにしてフライパンに敷き、その上に3を置く。シートの下に水150cc程度(分量外)を流し入れ、ふたをして煮立たせ、弱火で7〜8分蒸す。
5. タレの材料を合わせる。好みに洋からしを添えて、つけて食べる。

調理のポイント

4の蒸す工程でクッキングシートとシュウマイの間にキャベツの葉を1枚敷くと、よりキャベツの香りが広がります。シュウマイは大きさを調整したり、盛り付ける時にカットするなどして、食べやすいサイズに仕上げてください。



お好みソースと
相性抜群

2
RECIPE

和寒越冬キャベツたっぷり とんぺい焼き

材料 [2人分]

和寒越冬キャベツ……120g
豚肉(バラ薄切り)……80g
卵……2個
塩、こしょう……各適宜
米油……小さじ1

炒り白ごま……少々
オタフクお好みソース……適宜
マヨネーズ……適宜
小ネギ……少々



作り方

1. キャベツは千切りに、豚肉は3cm幅に切る。卵はときほぐす。
2. キャベツを水洗いし、水気がついたままフライパンに入れ、軽く塩、こしょうをふる。ふたをして中火にかけ、蒸し焼きにする。火が通ったら、皿に平たく盛り付けておく。
3. 同じフライパンに米油小さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。塩、こしょうで味を調え、2の上のせる。
4. フライパンをさっと拭き、残りの米油を中火で熱してとき卵を流し入れ、平たく焼く。
5. 4を3の上にかぶせるようにのせ、白ごまをふる。さらにオタフクお好みソース、マヨネーズをかけ、小ネギの小口切りを散らす。

調理のポイント

火を通した材料を重ねるだけだから、失敗なし。ボリューム&栄養満点のヘルシーな一品です。



和寒越冬キャベツは生の食感 & 甘さも最高!



“千切り”をおいしく味わう

ドレッシングソース3種を紹介!

雪の下で寝かせた和寒越冬キャベツは「千切り」も、ほかとは一味違います。混ぜるだけで完成する和・洋・中華のドレッシングソースとともに、濃厚な甘みとシャキシャキの食感をお楽しみください。

さっぱり 和風

〈作りやすい分量〉
ごま油……大さじ1
米酢……大さじ1
しょうゆ……小さじ2
砂糖……小さじ2
炒り白ごま……小さじ1/2
塩、こしょう……各適宜

香り豊かな 中華風

〈作りやすい分量〉
砂糖……大さじ3
ごま油……大さじ2
ナンプラー……大さじ1と1/2
レモン汁……大さじ1
すりおろしニンニク……小さじ1/2
ラー油……少々
こしょう……適宜

酸味さわやか 洋風

〈作りやすい分量〉
オリーブオイル……大さじ2
レモン汁……大さじ1
酢……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
すりおろしニンニク……小さじ1/2
塩、こしょう……各適宜



キャベツの
甘み引き立つ、
コク深さ

3
RECIPE

和寒越冬キャベツの リゾット

材料 [2人分]

和寒越冬キャベツ……100g
米……100cc
米……100cc
玉ねぎ……1/4個
スライスベーコン……20g
バター……大さじ1
オリーブオイル……大さじ1
白ワイン……大さじ1
湯(ぬるめ)……300cc
ブイヨン(顆粒)……6g
生クリーム……70cc
塩、こしょう……各適宜

とけるチーズ(ミックス)……大さじ3

※粉チーズでもOK。分量は適宜

作り方

1. 米は研ぎ、水をきっておく。
2. キャベツは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りに、玉ねぎとベーコンは粗みじん切りにする。
3. 鍋にバターとオリーブオイルを入れて熱し、ニンニク、玉ねぎを中火で炒める。香りが立ってきたら、キャベツ、ベーコン、1を加えて炒める。
4. 米が鍋底にくっつき始めたら、白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
5. 湯とブイヨン混ぜ合わせ、4に5回くらいに分けて加え、その都度時々鍋底から混ぜながら、ゆっくり水分を含ませる。
6. 米にちょうどよい水分を含ませたら生クリームを加えてさっと混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
7. 器に盛り、チーズをトッピングする。



ワインにも
ぴったり

4
RECIPE

和寒越冬キャベツの ガレット

材料 [2人分]

和寒越冬キャベツ……200g
スライスベーコン……40g
とけるチーズ(ミックス)……50g
片栗粉……大さじ2
塩……小さじ1/4
こしょう……適宜
ニンニクチップ……小さじ1/4
オリーブオイル……大さじ2
※好んでさらにとけるチーズをトッピングしてもよい。

作り方

1. キャベツは千切りに、ベーコンは細切りにする。
2. ボウルに1とチーズを合わせ、片栗粉、塩、こしょう、ニンニクチップを加えてよく混ぜる。
3. フライパンに丸く切ったフライパン用クッキングシートを敷きオリーブオイルを入れ、2を平たく伸ばしながら入れる。中火で両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
※片面を焼いて返す時は、シートごと裏返す。

調理のポイント

今回使用したフライパンの直径は20cmサイズです。厚みが出るので外はカリッと、中はふっくら仕上がります。

5
RECIPE

和寒越冬 キャベツの 豚肉ロール

食感が
たまらない
ジューシーな

材料 [2人分]

和寒越冬キャベツ……葉4枚(160g)
豚肉(ロース薄切り)……4枚
ショウガ……1/2片
エノキダケ……60g
塩、こしょう……各少々
片栗粉……少々
ごま油……大さじ1

作り方

1. キャベツは1枚ずつ葉をはがす。フライパンに5mm深さの湯を沸かしキャベツを茹で、水にさらして冷やす。水気を軽く絞る。ショウガはすりおろし、エノキは4等分に切る。ソースの材料を混ぜ合わせておく。
2. 豚肉は広げてショウガを塗り、塩、こしょう、片栗粉をふり、その上にキャベツ、エノキをのせてクルクル巻く。同様に全部で4個作る。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして弱めの中火でじっくり焼き、火を通す。
4. ソースの材料を混ぜ合わせて加え、絡める。

断面チェック!



キャベツは細かくカットせずに巻くことでダイナミックな食感に。キャベツの甘さが引き立つ、和風のソースをたっぷり絡めて召し上がれ。