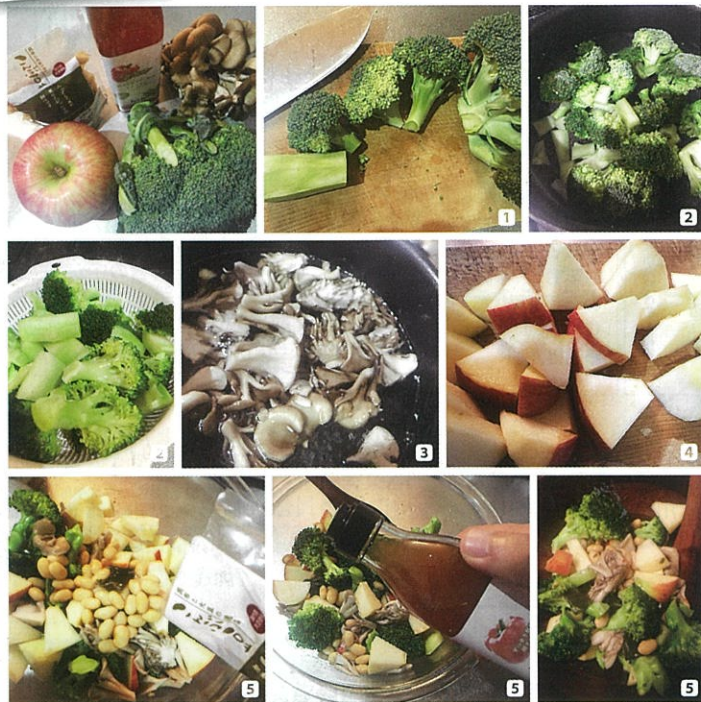




旬の味緑通信

写真・文・調理 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットさてかーな



★かけて〜がない場合は市販のイタリアンドレッシングでOKです
★お好きな野菜を足してかまいません
★色合いでは、黒豆の煮豆でも合います



- 1 手順
ブロッコリーは一口大の小房に分ける。茎の部分は、かたい周りの部分を落として切りそろえる。
- 2 塩を入れた熱湯で1を1分くらい茹で、水気を切る。
- 3 マイタケも一口大に分けて2の茹で汁で1分茹でる。
- 4 リンゴはくし型に切り、半分は皮付きのまま厚さ5ミリくらいで切る。
- 5 ポウルに2、3、4と煮豆を入れてかけて〜を回しかけ、よく混ぜて味がなじめば完成。



今月の食材

ブロッコリー



美味しい時期 11～2月
管内産地 大中ほか
分類 アブラナ科アブラナ属
原産 地中海沿岸原産
ここで買えます! きてか〜な ほか

特徴

ブロッコリーはケールが祖先の花芽を食べる野菜です。日本へは明治時代になってカリフラワーと共に入ってきました。茎も使え、甘みがあります。

効能

ビタミンCが非常に豊富です。また、葉酸やビタミンK、Eも豊富とされています。

よいもの見分け方

粒の大きさがそろっており、小さめできゅつと詰まっているものがよいでしょう。色は濃い緑色のものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしいものが特に新鮮です。

長持ちさせるには

袋に入れるかラップにくるんで、冷蔵庫の野菜庫で立てて保存してください。

茹でてから小分けして冷凍庫へ入れましょう。

食べ方

サラダや炒め物、蒸し料理に！色合いがよくなるので下茹でしてから使います。水に対して2%の塩を入れた熱湯で茹であげたらそのまま水気を切って冷ましましょう。炒め物の場合は、下茹で後、さっと火を通すだけでOKです。

味緑のレシピ

お弁当にも! 秋の味覚 満喫サラダ

【材料(4人分)】

- ブロッコリー 1株
- リンゴ 1個
- 大豆煮豆 1袋
- マイタケ 1袋(100g)
- かけて〜なイタリアン 適量

