

今月の食材

ロマネスコ

美味しい時期 11~1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
ここで買えます!
 きてか〜な、安土ええもん屋
 など

特徴

カリフラワーの一種、黄緑色が鮮やかで独特の幾何学的形状が特徴。味はブロッコリー、食感はカリフラワーに近い。サラダやピクルスなどシンプルな食べ方もできる野菜。少しずつ知名度があがってきている野菜のひとつです。

効能

ブロッコリー・カリフラワー同様、カリウム、カルシウム、ビタミンC、カロテン、食物繊維が豊富です。

よいもの見分け方

花蕾が固く締まって小さく、色の綺麗なもの(先端が茶色に変色していないもの)を選ぶとよいでしょう。

長持ちさせるには

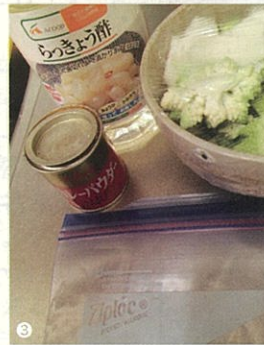
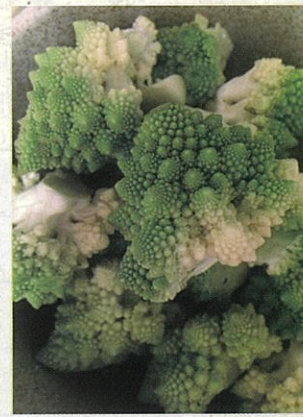
保存する場合は洗わずにきちんと包装して冷蔵庫に保存し、4、5日を目処に消費します。花蕾の塊ごとに切り分けて短時間(かために)茹でてから冷凍保存もできます。

食べ方

主に茹でる、煮る、炒めるなど加熱調理をして食べます。サラダやピクルスなどにも調理されます。裏漉ししてピューレにし、牛乳や豆乳と合わせて調味料で味を整えてスープにもできます。

味^{りょく}緑のレンビ

歯ごたえ楽しむ♪ カレーピクルス



材料 (2人分)

ロマネスコ(なければカリフラワー) .. 正味200g

★ピクルス液

- エコープらっきょう酢 200ml
- 水 200ml
- カレー粉 小さじ1
- 塩 少々
- ターメリック・ローリエの葉(あれば) ... 少々

作り方

- ① ロマネスコをひと口大に切る。茎も厚めに皮をむいて切ります。
- ② 電子レンジ600wで1分半加熱、あるいは塩を入れ沸騰させたお湯で1分茹でる。
- ③ 密封できるビニール袋に★(ピクルス液)を入れよく混ぜます。
- ④ そこに粗熱を取ったロマネスコを入れ冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 2時間ほど漬けると完成(味を見て漬ける時間は調整してください)。

色、形と何より歯ごたえが楽しいピクルスです。料理のつけ合わせにも華やかです♪



HIMENO'S MEMO

★茎の食感がシャキシャキでクセになりますよ!
 ぜひお試しください!o

