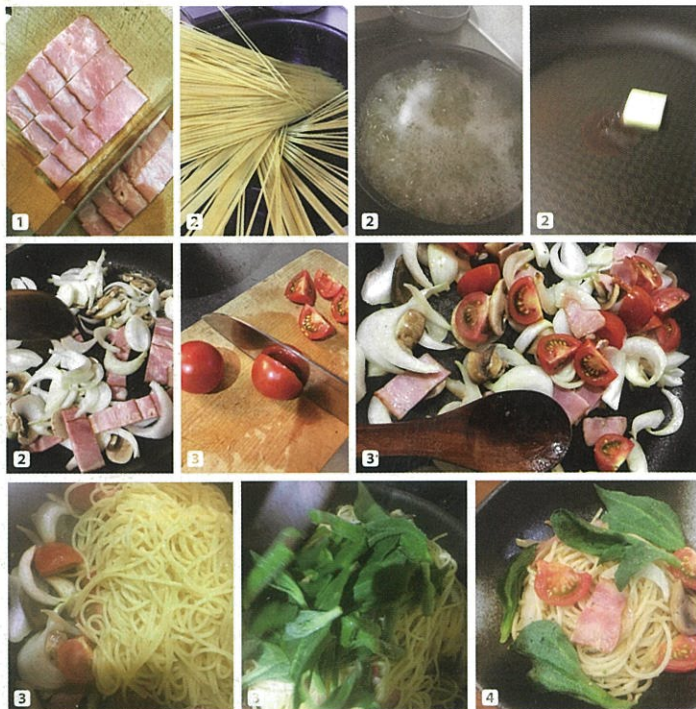




旬の味 緑通信

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きてかへな

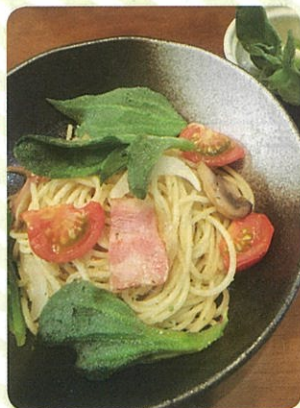


★トマトは、形が崩れますが②で一緒に炒めると旨みが広がります
★アイスプラントは炒めると食感が損なわれますのでご注意ください。
★塩の量は、アイスプラント自体の塩分も考慮して、味を調べてください。



- 【手順】
- ① ベーコンは食べやすい大きさに、玉ねぎ、マッシュルームは薄くスライスする。
 - ② 麺を茹でておく。その間に①の具材をバターで炒める。玉ねぎに火が通ったら火を止める。
 - ③ クレイジーソルト、ガーリックパウダー、1/4に切ったミティマトと二口大にしたアイスプラントを入れ、混ぜる。
 - ④ 器に盛り付け、オリーフオイルとパルメザンチーズをかけて、完成です。

- 【材料(2人分)】
- アイスプラント.....1パック
 - ミティマト.....4〜5個
 - ベーコン.....1枚
 - 玉ねぎ.....1/3くらい
 - マッシュルーム.....1個
 - パスタ.....約200g
 - クレイジーソルト.....適量
 - バター.....10g
 - ガーリックパウダー(チューブでも).....適量
 - オリーフオイル.....適量
 - パルメザンチーズ.....適量



味緑のレシピ アイスプラントと トマトのパスタ

今月の食材 アイスプラント

美味しい時期.....真夏以外
管内産地.....竜王など
分類.....ハマズナ科メセンブリアンテマ属
原産.....ヨーロッパ、西アジア、アフリカ原産
ここで買えます!.....きてかへな、上田インショップほか

特徴

名前の由来は表皮に塩を隔離するための細胞があるため葉の表面が凍ったように見えることから。プチプチ食感と、ほんのり塩味を感じられます。また、産地によって呼び名が変わることがあります。

効能

塩分だけでなく、カリウム、マグネシウムなどミネラルを豊富に持つ野菜。βカロテンはレタスのお

よそ3倍以上も含まれているようです。

よいもの見分け方

葉や茎、切り口は、みずみずしく新鮮で、キズや変色がないものを選びましょう。

長持ちさせるには

乾燥しやすいので、ポリ袋等に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れておきます。数日は大丈夫ですが、食感が大切な野菜なので

早めに食べることをおすすめします。

食べ方

水洗いするだけで食べられます。軽い塩味が付いているので、ドレッシングや塩は控えめで十分です。さつと茹でておひたしやマリネとしても、鮮やかな緑とシャキシャキした食感が残り、美味しく食べられます。天ぷらでも合うようですよ。