

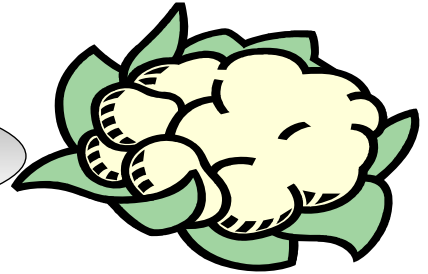
【カリフラワー】

アブラナ科の越年草。別名、花野菜、花キャベツともいいます。カリフラワーは、ブロッコリーと同じくキャベツの変種で、花の蕾を食べます。ほのかな甘味に少し苦味を含みますが、**ビタミンC**を大量に含みます。しかも加熱したときの成分の減少量が少ないので、**ビタミンC**の供給源として非常に優れた野菜といえます。

○旬の時期は冬から初夏。1～6月のはじめごろがおいしい時期。

・なんと愛知県は全国一のカリフラワーの生産地なのです！（・U・）

主な産地 田原市、岩倉市、豊橋市、東海市、弥富市



カリフラワーの豆知識

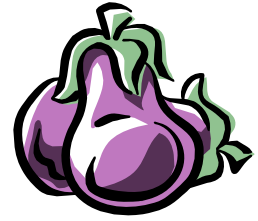
☆カリフラワーの選び方☆

- ①つぼみが開いていないもの。
- ②まわりの葉がみずみずしいもの
- ③かたく締まっていて、重いもの。
- ④変色や粉ふきがないもの。
- ⑤葉つきがよく、茎が太いもの。



○ゆでるときはたっぷりの熱湯に塩を入れます。

特別に白さを活かしたい料理の場合、酢やレモン汁、小麦粉を加えてゆでると、変色を防ぎ白さが際立ちます。小麦粉を入れると沸騰点が高くなり早くゆで上がるだけでなく、表面の組織を保護する役割も果たします。小麦粉はダマにならないように水で溶いてから加えましょう♪



☆なす☆

コレステロールを下げるナスニン

紫紺色は、アントシアニン系色素の**ナスニン**という色素によるものです。**ナスニン**は、コレステロール値を下げて**動脈硬化を防いだり、眼精疲労の改善**に役立ちます。アクの成分であるポリフェノールには、抗酸化作用があり、がん抑制に効果があります。カリウムと食物繊維も見逃せません。1年中出回っている**ナス**ですが、旬は夏。つやがあり、濃い紫色のものが新鮮です。**傷があるかないかもポイント**です。ヘタの大きさに比べて実が小さいものは、未熟なので避けましょう。また、茶色に枯れているものは日経っています。

☆なす☆料理の紹介

《1》なすの冷煮

〈材料〉

中長なす…8個 生姜…1かけ

A (だし汁…2カップ しょうゆ・みりん…大さじ1と1/2)

〈作り方〉

- ① なすはヘタを切り落として半分に切り皮目に斜め格好状の切り目を入れ、長さを半分に切り水にさらし10分おいてアク抜きをする。
- ② 生姜は摩り下ろす。
- ③ 鍋にAを入れ中火にかけ煮立ったら、アク抜き・水気をきったなすを加える。
- ④ 再び煮立ったら弱火にして、落とし蓋をしてゆっくり煮詰める。
- ⑤ 煮汁がなくなったらそのまま冷まして味を含ませる。
- ⑥ 器になすを盛り付け、煮汁をかけ、おろし生姜を上のにのせる。

《2》なすの揚煮

〈材料〉

小なす…12個 生姜…少々 揚げ油…適量

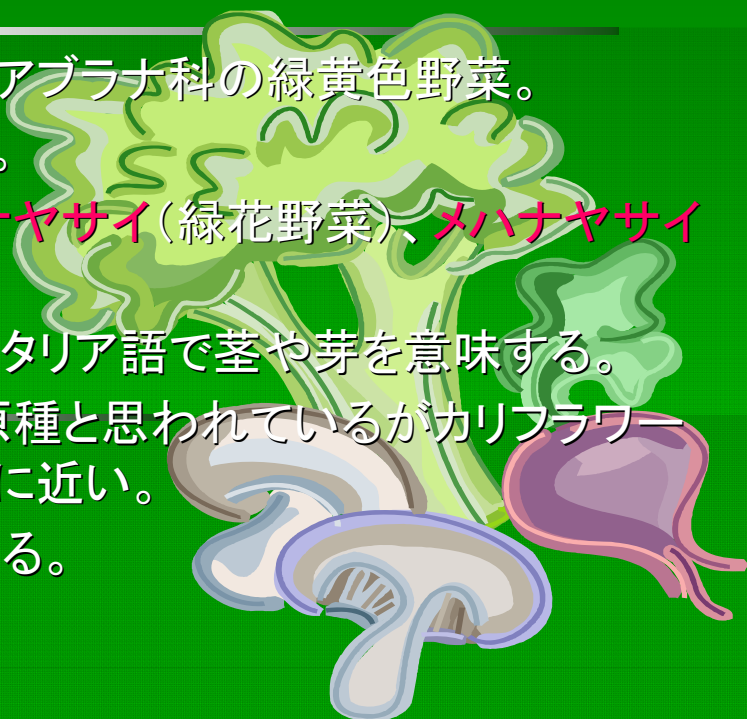
A (だし汁…2カップ しょうゆ…小さじ4 みりん…大さじ4 酒…大さじ1 砂糖…大さじ2 赤唐辛子…1本)

〈作り方〉

- ① 鍋にAを合わせ煮立たせる。
- ② なすは茶せん状に包丁を入れて170℃の油で火が通るまで揚げ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ Aの鍋に②を加えて煮、そのまま鍋ごと冷ます。
- ④ 器に盛り、極細く千切りした針生姜を添える。

ブロッコリーって??

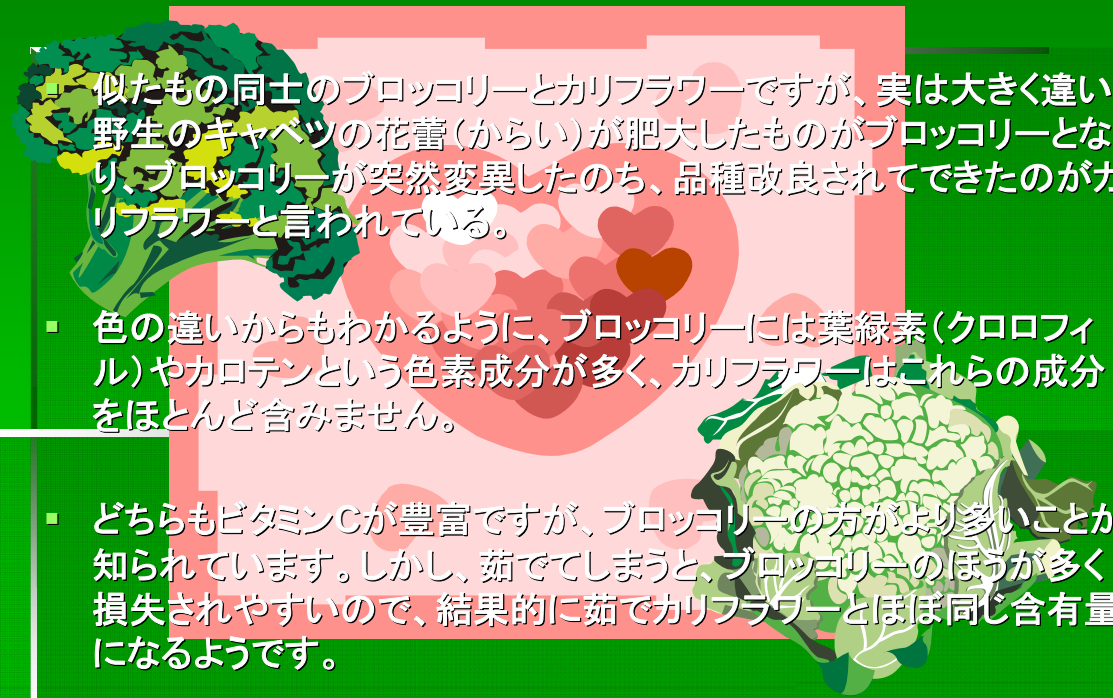
- ブロッコリーは、アブラナ科の緑黄色野菜。
- キャベツの変種。
- 和名は**ミドリハナヤサイ**(緑花野菜)、**メハナヤサイ**(芽花野菜)。
- ブロッコリーはイタリア語で茎や芽を意味する。
- カリフラワーの原種とされているがカリフラワーの方がより原種に近い。
- 単位は「株」である。



ブロッコリーとカリフラワーの違い

似たもの同士のブロッコリーとカリフラワーですが、実は大きく違い野生のキャベツの花蕾(からい)が肥大したものがブロッコリーとなり、ブロッコリーが突然変異したのち、品種改良されてできたのがカリフラワーとされている。

- 色の違いからもわかるように、ブロッコリーには葉緑素(クロロフィル)やカロテンという色素成分が多く、カリフラワーはこれらの成分をほとんど含みません。
- どちらもビタミンCが豊富ですが、ブロッコリーの方がより多いことが知られています。しかし、茹でてしまうと、ブロッコリーのほうが多く損失されやすいので、結果的に茹でカリフラワーとほぼ同じ含有量になるようです。





☆れんこん☆ビタミンC・食物繊維がいっぱい

れんこんにはでんぷん質が多いので、熱に弱いビタミンCが失われにくく、喫煙者や疲れ気味の方にはお勧めの野菜です。食物繊維も豊富で腸の活動を活発にし、老廃物の排出を助けます。また、食物繊維には血圧を保ったりコレステロールを低下させる効果があります。れんこんを選ぶときには、重みがあり太くてまっすぐなものが多い。穴の内側が黒くなっていたり、泥が入っているものは避けましょう。

☆れんこん☆料理の紹介



《1》れんこんの牛そぼろ煮

＜材料＞

れんこん大…2節 牛ひき肉…150g 酒…1/2カップ 水…2カップ
みりん・しょうゆ…各1/4カップ 片栗粉…(同量の水でとく)

＜作り方＞

- ① れんこんは皮を剥いて7～8cm厚さの輪切りにし、流水の下でさらして水気をきる。
- ② 鍋にたっぷりの湯をわかし①のれんこんを入れます。れんこんが透き通たらざるにあげて水気をきる。
- ③ 別の鍋に牛ひき肉を入れ、酒を加えてよく混ぜ合わせ、中火にかける。絶えず混ぜながらほぐして、そぼろ状になったら水を加えて強火にします。
- ④ ③の鍋が煮立ったら火を弱め、アクを丁寧に取り除きます。
- ⑤ ④に②のれんこんを加え、みりんとしょうゆを加えます。落し蓋をして中火で15分ほど煮詰め、煮汁が少なくなってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げます。

《2》ロータスチップス

＜材料＞

れんこん…300g 揚げ油…1カップ あじ塩…少々 酢…適量

＜作り方＞

- ① れんこんは皮をとり、薄くスライスしてたっぷりの酢水に一晩ひたす。
- ② 水切りし、布巾で水分をふき取り、二度揚げする。
- ③ 軽くあじ塩をふり、密閉容器につめる。



地域農産物

～進めよう地産地消～



☆チンゲンサイ☆栄養素のバランス抜群

チンゲンサイはビタミンA・C・E、βカロテン、鉄、カルシウムを豊富に含み、成人病予防や皮膚や粘膜の老化を防いで体の抵抗力をつける働きがあります。

油との相性もよく、いためたり、茹でたりすることによって色付きがよくなるうえにビタミンA・カロテンが増加します。植物油やナッツ類との相性がよく、また、タンパク質と組み合わせるとカルシウムの吸収率がアップします。

☆チンゲンサイ☆料理の紹介

《1》チンゲンサイのんにくスープ

〈材料〉

チンゲンサイ…3～4株 にんにく…2～3かけ ベーコン…4～5枚
玉ネギ…1/2個 サラダ油…大さじ1 固形スープの素…1個
水…4～5カップ 塩・こしょう…各適量

〈作り方〉

- ① チンゲンサイは葉と茎に切り分け、葉はざく切り、茎は縦6つ割りにします。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコンは1口大に切り、玉ネギは薄切りにします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、ベーコン、玉ネギを入れて炒めます。にんにくの香りがでたら水と固形スープの素を入れて煮立てて、あくをすくいます。
- ④ ③にチンゲンサイの茎を入れ、30秒程煮てから葉を加えます。3～5分間中火で煮て、塩・こしょうで味を調えます。

《2》茹でチンゲンサイの干しえびソース

〈材料〉

チンゲンサイ…4株 にはら…1束 干しえび…大さじ2
生姜・にんにく…各1片(みじん切りにする) 長ネギ…1/2本(みじん切り)
A(しょうゆ…大さじ2 酒・干しえびの戻し汁…各大さじ1 砂糖…小さじ1
ゴマ油…大さじ1/2 豆板醤…少々) 塩・サラダ油…各適量

〈作り方〉

- ①チンゲンサイは株ごと3cm 長さに切り、根元の部分は縦6つ切りにします。にはらは3cm 長さに切ります。
- ②干しえびはひたひたの水に1時間浸し、粗みじん切りにします。
- ③戻し汁大さじ1に A の他の材料と生姜・にんにく・ねぎ・②のえびを混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- ④中華鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩・サラダ油を入れ、チンゲンサイとにはらを入れてサッと茹で、ざるにあげて水けをきります。
- ⑤④を皿に盛り、③をかけます。