

HAMMERHEAD MORNING

サタデーマルシェbyつま正

2020.09.26(sat.) AM8:00~12:00

江戸菜 (千葉県産)

江戸菜は小松菜から生まれた新品種で、葉も茎も柔らかくしっとりした旨みと若干の辛味が特徴です。青菜特有の苦味や筋っぽさも無く、加熱後もシャキシャキ感も楽しめるので様々な料理に活用出来ます。ビタミン、カロチンやカルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜。



淡路スイート玉ねぎ (兵庫県産)

生で食べると甘味の中に辛味が少々感じられますが、加熱することにより辛味・苦味成分が甘みを引き立てるように変化する玉ねぎです。生ではシャキシャキフレッシュな歯ざわりと、加熱後は甘くとろとろな食感が楽しめます。



湘南ポモロン (神奈川県産)

イタリアンマト同様の長円筒形と鮮やかなレッドとゴールドの色味が特徴の湘南ポモロン。熱を加えると甘味と酸味が増し、果肉が厚いため煮崩れしにくいのが魅力です。新感覚のクッキングトマト！お肉と一緒に焼き上げても◎、白身魚と併せてアクアパッツァにするのもおすすめです♪



へべす (宮崎県産)

すだちやライムの仲間のへべすはガン細胞の増加を抑制する有効成分「ナツダイダイン」がなんとゆずの37倍も含まれています。必須アミノ酸も8種類含むなど、柑橘界のヒーロー的存在。皮が薄くすだちよりも身が大きいので、果汁も沢山絞ることが出来ます。酸味が強すぎずお料理にもお酒にも愛称抜群です！



にんじん芋 (鹿児島県産)

カロテンを豊富に含むオレンジからサーモンピンクのような可愛らしい色の「にんじん芋」。水分が多くしっとりとした食感で優しい舌ざわりとコクのある甘味が特徴です。お芋好きの方には絶対食べていただきたい一品です！火を通すとより一層鮮やかなオレンジ色になるため、焼き芋、フライドポテト、スイートポテト、ポテトサラダなどにするカラーフルなオレンジ色と柔らかい食感をお楽しみいただけます。



はなびらたけ (群馬県産)

肉厚でぷりぷりとした食感と、真っ白で華やかなフリルのような見た目が魅力のきのこです。Bグルカンによって白血球を増加させ、免疫アップの効果があり、ウイルスや癌などの悪性のものに打ち勝つ体をつくります。さらに、サイレントエストロゲンと呼ばれる発がん性のない女性ホルモン同様の成分がふくまれており、まるで美容と健康の女王のような存在です。



エディブルフラワー入り

ミックス野菜 (神奈川県産)

リーフミックスの中に、小さなエディブルフラワーをセットした目にもときめくサラダ野菜です。秦野の名水ですくすくとみずみずしく育ち、華やかさはもちろんのこと歯ざわりや味も絶品です。



次回開催日は10/31(土)

詳細につきましては公式HPにてご確認下さいませ

<https://www.tumamasa.jp/#hammerhead-link>



野菜を使った美味しいお料理をご紹介します！
レシピはこちらのQRコードから
↓↓↓

公式HP、Instagram、Facebookでも情報発信しています！
お気軽にフォロー&ブックマークをお願いいたします♪
↓↓↓



YOKOHAMA_TUMAMASA



ドライブスルーde野菜&魚

つま正本社前にて

毎週火・木・土営業中！！

仲卸のつま正だから実現できた、

新鮮で美味しい野菜&魚の

お手軽購入♪

ホテルクオリティの食材を

おうちでお楽しみください！



株式会社つま正

TEL:045-441-0889

FAX:045-413-6159

特殊野菜を使った おしゃしんツピ

ハンマーヘッドde野菜のセットで おうち料理を楽しもう

にんじん芋のスイートポテト (2~3人分)

用意するもの

- ・にんじん芋・・・2本
- ★牛乳・・・100g (なめらかな食感が好きな方は生クリームが◎。ヘルシーでお芋のほくほくを楽しみたい方には牛乳がおすすすめです。)
- ★無塩バター・・・20g
- ★卵黄・・・2個
- ・溶き卵黄・・・1個 (表面の照り用)
- ・ラム酒 (お好みで)
- ・シナモン (お好みで)



① にんじん芋を1cm程度の厚さに輪切りにし、水からゆでるか水を適量含ませラップをかけた状態でレンジで6~7分チンします。
(※600wの場合)



② ①を網ボウルに入れ形が無くなるまで潰します。

③ ①のにんじん芋が好みの柔らかさまで潰れたら★を均一に滑らかになるまで中火の鍋でしっかり混ぜ合わせます。
この時、お好みでバニラエッセンスやラム酒、シナモンなどで香りづけすると本格デザート風に仕上がります。



にんじん芋そのものの香味を味わいたい方はそのまま素材の美味しさをお楽しみください♪

④ 水分を飛ばしもったりとしてきたら好みの形に整え、溶き卵黄をお芋の表面に塗り、焼き上がりに照りがつくようにします。



⑤ クッキングシートを敷いたオープン天板に並べ200°で10分焼き上げます。
～できあがり～