

♪ 1/9 いいものいっぱいマルシェ つま正厳選野菜たちの美味しい調理方法♪



三浦大根（神奈川県産）

・・・身が詰まっていて煮崩れしにくく、味が染み込みやすいので煮物に最適！ふろふき大根やぶり大根、鶏手羽と煮込んでもgood!大根の旨味と香りを楽しむならみぞれ鍋もおすすめ。



高嶺芋（長野県産）

・・・短冊切りにし、食感と素材の甘味を味わうのがおすすめ。



ロマネスコカリフラワー（神奈川県産）

・・・茹でずにまず生で！甘くて美味しい！サラダにぴったり。



ばってんなす（熊本県産）

・・・柔らかく、アクが少ないため生で食べると絶品！



花びらたけ（群馬県産）

・・・サッと軽く茹でただけでもう万能！サラダに加えてもよし、この時期ならすきやきやしゃぶしゃぶ、湯豆腐などの鍋物にも。溶き卵を落とし中華スープの具材にもおすすめ。



ヤマちゃんレンコン（茨城県産）

・・・フライパンに油をひかず、そのまま素焼きにするのがおすすめ！味付けは塩こしょうでシンプルに。



湘南ポモロン（神奈川県産）

・・・イタリアントマトと桃太郎トマトを掛け合わせた品種。甘味と酸味のバランスがよく、生で食べても美味しい。果肉が肉厚で詰まっているため加熱調理をしてもドリップが出にくく、旨味も栄養も逃さない！