

つま正 二宮日曜市 厳選野菜レシピ

海老芋 静岡県産



反り返った形と表面の縞模様がエビのように見えるのでそう呼ばれるようになりました。肉質のキメが細かいのが特徴で、煮込んでも煮崩れを起こすことがないため、煮物やおでんなどに最適です。

揚げだし海老芋

■材料【2人分】

海老芋（静岡県産）340g
大根 100g
しょうが 1片
片栗粉大さじ2
便利つゆ 大さじ1
しょうゆA 小さじ2
酒A 小さじ2
油 適量



■作り方

- 1.海老芋は皮をむいて厚さ2cmに切る。ボウルに入れてAをもみ込み10～15分ほどおき、片栗粉をまぶします。大根としょうがはすりおろします。
- 2.フライパンに油を深さ1cmほど入れて熱し、海老芋を入れます。途中で裏返し、こんがり焼き色が付き、やわらかくなるまで揚げ焼きにします。
- 3.小鍋に『便利つゆ』と水（1カップ）を温め、器に入れます。（2）を加えてひたし、大根としょうがを添えます。

青パイヤ 沖縄県産



パイヤは115℃の熱にも耐えるビタミンCが豊富。ポリフェノールも赤ワインの7.5倍で健康野菜の代表です。パインというタンパク質と脂肪の分解酵素も含み、ダイエット効果も期待できます。

メジャーレモンと青パイヤのサラダ“ソムタム”

■材料【2人分】

青パイヤ 1/2個
人参 1/2本
いんげん 30g
にんにく 1/2片
レモン 1/4個
ミニトマト 4個
メジャーレモン 1/2個
（果汁と果皮少々）

★調味料

・ナンプラー 大さじ2
・ごま油 大さじ1
・砂糖 大さじ1/2

■作り方

青パイヤ、人参を薄く細切りにします。ミニトマト、いんげんも一口サイズにカットし★の調味料、レモン果汁、つぶしたニンニクと混ぜ合せます。砕いたカシューナッツ、干しエビもあると本格的に！



ロマネスコカリフラワー

茨城県産



ほんのり甘くてカリカリ食感！
どんな料理にも合うイタリア生まれの野菜
ビタミン類が豊富で特にビタミンCが多く、
鉄分や食物繊維も豊富に含みます。
見た目も華やかで
クリスマスメニューにもぴったり♪

ロマネスコカリフラワーの アリオアリオ

■材料【3~4人分】

ロマネスコ(房の部分)130g
塩(ロマネスコを茹でる用)湯の1%
ショートパスタ130g
にんにく2かけ
鷹の爪1本
オリーブオイル大さじ3
塩(パスタ茹で用)湯の1%
バター10g

■作り方

- 1.ロマネスコの房を切り分け1%の塩を加えた湯で3分間茹でてザルに上げ、にんにくを5ミリにスライスし、鷹の爪は半分に切ります。
- 2.フライパンにオリーブオイル大さじ3とスライスしたにんにくを入れ弱火で炒めます。
- 3.にんにくはきつね色になるまで火を通します。きつね色になったら火を止め取り出します。
- 4.オリーブオイルの熱が落ちたら鷹の爪を入れ揺すります。
- 5.鍋に湯を沸かし1%の塩を加えショートパスタを茹でます。
- 6.オリーブオイルの熱が完全に冷めたら茹で汁大さじ3を3回に分けて加え揺すり乳化させます。



レディ大根 神奈川県産



サラダ用に開発された大根です。
三浦大根とアメリカ、ドイツ等の大根とを
掛け合わせて作られました。
三浦半島の特産品で
みずみずしく甘みがあり
皮のまま食べられます。
淡いピンク色が食欲をそそります。

まるで桜餅！レディ大根もち

■材料【2人分】

・(A)しょうゆ 大さじ1
・(A)酒 小さじ1
・(A)はちみつ 大さじ1
・レディ大根 200g
・青ねぎ 30g
・青じそ 適量
・油少々
・(B)片栗粉 大さじ1.5
・(B)小麦粉 大さじ1
・酒 大さじ1

■作り方

- 1.(A)を混ぜ合わせ600Wのレンジで20秒加熱します。
- 2.青ネギを細かく刻み、レディサラダをすりおろし水を切ります。
- 3.2、(B)を混ぜ、食べやすい大きさに丸めます。
- 4.フライパンに油をひき、中火にかけ3を並べていきます。
きつね色の焦げ目がついたら弱火にして酒を入れ裏返します。
蓋をして5分ほど焼き、
ひとつひとつを青シソで包み1をかけて完成！



メイヤーレモン ニュージーランド産



ソフトな酸味で豊富な果汁。
ジュース、果実酒、焼酎割り、
サラダに適しています。
収穫後の防カビ剤不使用で
ノンケミラインを徹底しているため
皮までまるごと安心してお召し上がり
いただけます。

ニラとねぎの塩レモン鍋

■材料【2人分】

ニラ 1束 軟白ねぎ 1本
豚肉しゃぶしゃぶ用 200g
レモン 1/2個
ごま油 大さじ3
すりおろしにんにく 小さじ1
塩・こしょう 各少々
鶏がらスープの素 小さじ2



■作り方

- 1.ニラは5cmの長さに切り、長ねぎの青い部分は小口切り、白い部分は斜め切りにし、レモンは輪切りにします。豚肉は塩・こしょう少々で下味をつけておきます。
- 2.小口切りにした長ねぎ、ごま油、すりおろしにんにく、塩・こしょう各少々を混ぜて、ねぎだれを作ります。
- 3.フライパンに斜め切りにした長ねぎ、豚肉、ニラ、レモン、②のねぎだれ、お湯400cc、鶏がらスープの素を入れ、蓋をして中火で7分加熱します。

ベビースピナッチ 福岡県産



生で甘くて美味しい！
苦味やえぐ味の原因の硝酸態窒素
の無い種を使っている為です。
甘みがあり、生で食べても美味しい
茎も細くて柔らかく、サラダにおすすめです。

ベーコンとベビースピナッチの グリーンサラダ

■材料【2人分】

ブロックベーコン お好みの量
ベビースピナッチ 1袋
レタス2枚
メイヤーレモンスライス 3枚

★調味料

・オリーブオイル 大さじ1
・塩 少々
・ブラックペッパー 適量
・メイヤーレモン果汁 大さじ1~2

■作り方

- 1.ブロックベーコンを5mm幅に切り、表面に焦げ目がつくくらい焼きます。
- 2.サニーレタス洗ってちぎり、ベビースピナッチも洗っておきます。
- 3.ボウルに★を混ぜ合わせておきます。
- 4.③のボウルに、①と②を入れ、和えます。
- 5.盛り付けて、レモンスライスを飾れば完成です。

